Tác giả: Lê Thanh Xuân

Kỹ thuật chế biến các món Lẩu & súp





Nhà xuất bản Thanh Niên

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN

Lẩu và Súp

LÊ THANH XUÂN

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN LẨU VÀ SÚP

(In lần thứ 3)

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Trong cuộc sống hiện nay, món lẩu và món súp đã và đang là những món ăn ngon, hợp khẩu vị, lịch sự và rất phổ biến trong các gia đình ở nước ta mỗi khi tổ chức liên hoan hay các dịp lễ tết.

*Để giúp các bạn nội trợ chế biến được các món lẩu và súp ngon, lạ miệng và hấp dẫn, Nhà xuất bản Thanh Niên xin giới thiệu cuốn: "**Kỹ thuật chế biến các món lẩu và súp**"*

Hy vọng cuốn sách sẽ góp phần làm cho cuộc sống của mỗi gia đình thêm vui vẻ và hạnh phúc. Chúc các bạn thành công!

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

I. KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN LẨU

1. LẨU BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò loại I:	500g
Sách bò:	250g
Gan lợn:	250g
Nước dừa:	500ml
Bánh đa nem:	30 cái
Khế chua:	3 quả
Chuối xanh:	3 quả
Dưa chuột:	200g
Dứa quả:	300g
Hẹ:	50g
Rau sà lách:	200g
Hành tây:	150g

Húng láng, rau mùi: 100g

Tiêu, nước mắm, mì chính, chanh quả, mắm nêm, củ sả, ớt tươi, tỏi khô, giấm, đường.

Cách làm:

Thịt bò thái mỏng, ngang thớ (cỡ 2x5 cm) ướp tiêu, gừng băm nhỏ.

Gan lợn thái miếng mỏng bằng thịt bò.

Tim bò lọc bỏ mỡ, gân, rửa sạch tiết, luộc chín tái trong nước sôi có gừng, thái miếng mỏng như thịt bò.

Sách bò bóp muối, giấm, rửa thật sạch, luộc chín, thái miếng mỏng nhỏ hơn thịt bò.

Dưa chuột cắt khúc 5 cm, bỏ ruột, chẻ miếng mỏng, kích thước khoảng 2x10x50 mm.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, bỏ lõi cắt miếng bằng dưa chuột. Chuối xanh tước vỏ, cắt miếng bằng dưa chuột, ngâm nước có pha giấm chua. Hành tây bỏ vỏ, chẻ miếng, ngâm giấm. Khế chua cắt miếng mỏng tương tự như dưa chuột.

Bánh đa nem cắt đôi. Lá hẹ rửa sạch cắt khúc, rau sà lách, húng, mùi rửa sạch, vẩy khô. Xếp thịt bò, tim, gan, sách bò vào một đĩa hoặc xếp thịt bò một đĩa, gan, tim sách bò xếp 1 đĩa.

Các loại: Dứa, dưa chuột, khế, chuối xanh xếp gọn và đẹp vào đĩa.

Rau sà lách, thơm, mùi, hành tây, hẹ bày vào một đĩa, mỗi thứ mỗi góc.

Bánh đa nem bày vào một đĩa.

Hoà nước dừa, giấm, muối, củ sả, củ gừng (đập dập) đường, nước mắm, ớt, ít mỳ chính, nấu sôi.

Cho chanh miếng, ớt thái mỏng, tiêu, muối vào đĩa gia vị, mắm nêm đựng vào một bát nhỏ.

Khi ăn đổ nước dừa đã hoà gia vị trên vào nồi lẩu.

Bày toàn bộ các đĩa nguyên liệu trên cùng với lẩu được đun nóng.

Người ăn dùng bánh đa để gói chuối xanh, khế, hành tây, dứa, dưa chuột, rau thơm, sà lách, hẹ cùng với thịt bò, gan, tim, sách bò nhúng vào nước dùng đang sôi rồi cuộn chặt lại chấm với mắm nêm để ăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu cắt thái đều nhau và trình bày đẹp, hấp dẫn. Thịt bò, gan, tim, sách bò chín tới, không dai, màu sắc tươi đẹp, tự nhiên, chuối không bị thâm đen. Có mùi thơm, không hôi của sách bò, vị chua, ngọt, bùi béo hài hoà.

Nước dùng sôi liên tục.

Ghi chú: Nếu không dùng nước dừa có thể thay thế bằng nước lã hoặc nước dùng thịt cũng được.

2. LẨU SƯỜN

Nguyên liệu:

Sườn hớt:	500g
Dọc mùng:	200g
Chuối xanh:	100g
Đu đủ xanh:	100g
Cà chua:	100g
Quả dọc (hoặc me):	50g
Mẻ:	50g
Nghệ:	20g
Hành hoa:	50g
Mùi tàu:	20g
Hành tây:	100g
Rau mùi:	30g
Bún:	500g

Tiêu, muối, nước mắm, mỳ chính, hành khô, giấm, ớt tươi.

Cách làm:

Mẻ nghiền nhỏ lọc lấy nước, nghệ giã nhỏ vắt lấy nước.

Dọc mùng tước bỏ xơ, thái vát, bóp muối, rửa sạch, vắt khô.

Cà chua thái hình miếng cau.

Đu đủ gọt vỏ, rửa sạch bỏ ruột, cắt miếng con chì (bằng ngón tay).

Quả dọc nướng chín, bóc vỏ, nghiền nhỏ.

Me cạo vỏ, rửa sạch luộc chín, nghiền nát, lọc lấy nước chua.

Chuối xanh tước vỏ, thái miếng con chì, ngâm nước có giấm.

Sườn chặt miếng vuông hình quân cờ, ướp mắm, muối, mẻ, nghệ, hành khô, cho lên bếp đảo săn, đổ ngập nước, nấu sôi, hớt bọt đen, đun sôi nhỏ. Cho tiếp chuối xanh, đu đủ, đun tiếp tới khi mềm, nêm nước mắm, nước chua của quả dọc hoặc me và mỳ chính.

Hành tây thái mỏng. Hành hoa, mùi tàu, rau rửa sạch, vẩy khô, cắt khúc bày vào đĩa.

Bún chần qua nước sôi, vẩy khô, bày vào đĩa.

Khi ăn: Đổ canh sườn trên vào nồi lẩu, cho cà chua, dọc mùng vào. Bày lẩu trên bàn cùng với các đĩa bún, rau, hành. Người ăn lấy bún vào bát kèm theo rau, múc canh đang sôi trong lẩu chan vào bát. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Canh sườn có màu vàng, sườn, đu đủ, chuối chín mềm, dọc mùng giòn. Vị ngon, ngọt, chua dịu, mùi thơm dậy của hành mùi.

3. LẨU DẠ HEO

Nguyên liệu:

Dạ dày bò:	500g
Bầu dục lợn:	200g
Gan lợn:	200g
Trường lợn:	100g
Dứa chín:	100g
Me quả:	50g
(Hoặc tai chua:	20g)
Tương ớt:	10g

Hành hoa: 30g

Dầu, mắm, muối, mỳ chính, rau răm, mùi tàu, ớt tươi, chanh quả, nước tro, giấm, hành khô.

Cách làm:

Dạ dày bóp rửa bằng xà phòng hoặc bằng giấm muối, cạo sạch nhớt, rửa sạch, thái miếng, ngâm vào nước tro khoảng 1,5 giờ đến 2 giờ; sau đó rửa lại nhiều lần bằng nước lã, thấm khô nước, bày vào đĩa.

Bầu dục lợn: Cắt đôi, lạng bỏ hoi, khía mắt võng, cắt miếng ngâm nước lạnh, rửa lại, vẩy khô nước, bày vào một góc đĩa. Dạ dày, gan lợn thái miếng bày từng góc cùng với bầu dục, trường lợn cắt miếng.

Dứa gọt vỏ, bỏ lõi và mắt, cắt miếng bày vào đĩa gia vị.

Me quả cạo sạch vỏ, luộc mềm, nghiền nát, lọc bỏ bã hoặc tai chua ngâm rửa sạch nấu kỹ lọc lấy nước.

Phi thơm hành khô, cho nước vào, đun sôi, cho nước me, hoặc nước tai chua, mắm, muối, mỳ chính, tương ớt. Nêm vị vừa ăn, chua dịu.

Khi ăn: Đổ nước chua trên vào nồi lẩu. Đặt lẩu vào bàn, bày các đĩa dạ dày, bầu dục, gan, trường lợn vào lẩu đang sôi, tiếp theo dứa, rau thơm. Múc

vào bát ăn nóng, vắt chanh vào bát (nếu có nhu cầu).

Yêu cầu thành phẩm:

Dạ dày, bầu dục, gan, trường trắng, đều chín tới, giòn, không dai. Vị ngọt, nước hơi chua, cay.

Dậy mùi thơm của răm, mùi tàu, dạ dày, bầu dục không hôi. Bày đẹp và hấp dẫn. Nước lẩu sôi liên tục.

4. LẨU DÊ

Nguyên liệu:

Thịt dê:	500g
Hành khô:	30g
Tỏi khô:	20g
Cà chua:	200g
Củ sả:	20g
Gừng:	20g
Hành mùi:	20g
Nghệ:	20g
Bún:	500g

Rau mùi, mùi tàu, hành hoa, tiêu, muối, mỳ chính, nước mắm, ớt tươi, dầu.

Cách làm:

Hạt mùi rang vàng, giã nhỏ. Hành tỏi khô, gừng, củ sả, băm nhỏ, nghệ giã nhỏ vắt nước.

Thịt dê thái mỏng bằng bao diêm, ướp hành tỏi, gừng, hạt mùi, nước nghệ, nước mắm, muối.

Đun dầu nóng già phi thơm hành tỏi sả cho thịt dê vào xào săn, đổ ngập nước đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa, cho sôi nhỏ, cho tiếp cà chua cắt hình miếng cau, đun tới khi thịt mềm, nêm mắm, muối, mỳ chính vừa ăn.

Bún chần qua nước sôi, vẩy khô, bày vào đĩa. Hành hoa, rau mùi, mùi tàu, ớt tươi, rửa sạch, cắt nhỏ, bày vào đĩa.

Khi ăn: Đổ thịt dê sang nồi lẩu, bày lẩu cùng với bún, rau thơm các loại. Người ăn lấy bún vào bát và rau thơm, múc canh đang sôi trong lẩu chan vào bát. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Sản phẩm có màu vàng của nghệ, thịt dê chín mềm, thơm dậy mùi sả, hạt mùi, hành, mùi tàu, vị ngon, ngọt, nước canh sôi liên tục.

5. LẨU CHÓ

Nguyên liệu:

Thịt chó thui:	600g
Xương chó, xương lợn:	400g
Gan chó (đã luộc):	100g
Dồi chó (chín):	150g
Bún:	600g
Riềng:	50g
Húng quế:	30g
Mùi tàu:	30g
Rau ngổ:	30g
Răm:	20g
Hành hoa:	50g
Mẻ:	100g
Củ sả:	30g
Mắm tôm:	25g
Tương:	30g

Chanh quả 1 quả, nước mắm, muối, mỳ chính, giấm bỗng, ớt tươi 2 quả.

Cách làm:

Riềng cạo vỏ, rửa sạch cùng với củ sả giã nhỏ, vắt lấy nước. Mẻ, mắm tôm, nghiền nát lọc lấy nước.

Thịt chó thui giữ lại 200g để cho vào lẩu, còn 400g thái miếng to ướp nước riềng, mẻ, mắm tôm, sả, để ngấm, hấp chín, để nguội, thái miếng mỏng bày vào đĩa.

Gan chó, dồi chó thái miếng bày vào đĩa. Bún chần nước sôi, bày vào đĩa, húng quế, ngổ, mùi tàu, răm, hành hoa, rửa sạch, vẩy khô nước thái khúc bày vào đĩa, ớt tươi thái chỉ, chanh thái miếng, cùng với bã riềng bày vào đĩa.

Xương chó, xương lợn chặt miếng, thịt chó thui (200g) cắt miếng nhỏ. Xương và thịt ướp nước riềng, sả, mẻ, mắm tôm, để ngấm, cho vào nước lạnh, nấu sôi nhỏ, hớt bọt, tới khi thịt mềm, vớt bỏ xương, nêm mắm, muối, mỳ chính vừa ăn, đổ vào lẩu, chế thêm nước mẻ, giấm bỗng.

Khi ăn: Bày lẩu cùng với các đĩa thịt, gan, dồi, rau thơm, chanh, ớt, riềng, bún. Người ăn lấy bún vào bát kèm với các thứ trên rồi múc canh trong lẩu đang sôi chan vào bát ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt chó mềm, thơm, không dai, có màu vàng nâu. Nước lẩu thơm dậy mùi mẻ, sả, riềng, bỗng rượu. Vị ngọt, ngon, chua dịu. Trình bày đẹp, hấp dẫn. Nước trong lẩu luôn luôn sôi.

6. LẨU CHIM

Nguyên liệu:

Chim câu ra ràng:	3 con
Giò sống:	100g
Nấm hương:	20-24 cái nhỏ đều nhau
Nấm tuyết:	30g
Hạt sen:	50g
Tôm tươi to đều:	100g
Hành hoa:	50g
Rau mùi:	20g
Rau răm:	20g

Tiêu, muối, nước mắm, mỳ chính, gừng, rượu.

Cách làm:

Chim làm chết ngạt, nhúng vào nước nóng 80^0C nhổ sạch lông, mổ bỏ nội tạng, lọc lấy thăn nạc dày ở ngực, thái miếng mỏng ướp tiêu, nước mắm, hành khô băm nhỏ.

Phần còn lại lọc bỏ bớt đầu, xương sống xương ống, băm nhỏ, ướp tiêu, muối, hành khô, trộn 1/2 lượng giò sống, viên thành viên nhỏ bằng quả táo.

Hạt sen ngâm nước, rửa sạch, luộc chín. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, đuôi, đường chỉ ở sống lưng, giã nhuyễn trộn với giò sống.

Nấm hương rửa sạch, ngâm nở, vắt ráo, lấy giò sống trộn với tôm đắp đầy nấm.

Nấm tuyết ngâm nở, bỏ gốc, bóp gừng, rượu, rửa sạch, vẩy ráo nước. Hành hoa, rau mùi, răm sơ chế, rửa sạch vẩy ráo nước thái nhỏ.

Đổ vào xoong từ 1,5 lít nước đun sôi, cho nấm vào luộc chín vớt ra để ráo. Cho các viên thịt chim và luộc chín để sôi nhẹ thêm 10 phút vớt ra để ráo nước. Nêm nước mắm, muối, mỳ chính vào nước dùng vừa ăn.

Bày nấm hương, viên thịt, hạt sen vào 1 đĩa. Thịt chim, nấm tuyết vào 1 đĩa. Hành hoa, rau thơm các loại bày vào một đĩa.

Khi ăn: Đổ nước dùng vào lẩu. Bày lẩu và các đĩa nấm, thịt viên, hạt sen, rau thơm kèm theo. Người ăn gạt đĩa thịt và nấm tuyết vào lẩu đang sôi, cuối cùng cho tiếp nấm hương, hạt sen, rau thơm các loại. Múc vào bát nhỏ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Các viên thịt và nấm giòn không bã, không vỡ, nước dùng trong, ngọt, thơm dậy mùi thịt chim, nấm, hành răm, hạt sen chín bở, trắng, không vỡ nát.

7. LẨU GÀ

Nguyên liệu:

Gà mái tơ béo:	1.400g
Nấm hương nhỏ:	20g (20 cái)
Giò sống:	100g
Tôm tươi to:	100g
Táo đỏ (tàu) khô:	50g
Củ đậu:	100g
Cà rốt:	100g
Hạt sen:	50g

Hành khô:	30g
Gừng củ:	20g
Xương gà, lợn:	300g
Rau mùi:	20g

Tiêu, muối, mỳ chính, nước mắm.

Cách làm:

Gà cắt tiết, làm sạch lông, mổ bỏ nội tạng, lọc lấy nạc. Xương đầu, cổ, cánh, chân và xương lợn cho vào nước lạnh nấu nước dùng, cho gừng nướng và hành nướng vào, khi nước dùng đã ngọt và thơm, lọc lấy nước trong, nêm vị vừa ăn.

Thịt gà lọc lấy riêng thăn nạc trắng, giã nhuyễn thành giò rồi trộn lẫn với 1/2 số lượng giò sống. Tôm tươi bóc vỏ bỏ đầu đuôi và chỉ ở lưng, giã nhuyễn tôm lẫn với giò sống còn lại, viên lại thành từng viên nhỏ bằng quả táo.

Nấm hương rửa sạch, ngâm nước cho nở, vắt ráo lấy giò gà đắp đầy nặn cho tròn.

Táo đỏ ngâm nước cắt ngang, bỏ hạt, cắt tỉa cho giống hình tròn.

Củ đậu bóc vỏ, cắt hạt lựu to (cạnh = 1,5 cm), rồi gọt thành các viên hình tròn.

Cà rốt cũng cắt gọt giống như củ đậu.

Hạt sen ngâm nở, luộc chín bở, nhưng không nát. Táo, cà rốt và củ đậu om chín trong nước dùng gà thêm gia vị. Số thịt gà còn lại đem tẩm ướp tiêu, muối, mỳ chính rồi cuộn lại như giò, đem gói chặt, dùng dây buộc, quấn tròn và dài như khúc mía, hấp chín, để nguội, cắt thành lát mỏng. Nấm đắp giò và các viên tròn, đem luộc chín tới trong nước dùng, vớt ra để ráo.

Bày củ đậu, cà rốt, hạt sen vào một đĩa.

Bày nấm, viên tôm, thịt gà thái lát vào một đĩa.

Khi ăn: Đổ nước dùng trong vào lẩu. Bày lẩu cùng với các đĩa nấm, tôm, thịt gà, củ đậu, cà rốt, táo... Người ăn đổ các đĩa trên vào nước lẩu đang sôi, dùng muôi múc vào bát rắc rau mùi lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Các viên tôm trắng hồng, phần giò đắp ở nấm trắng, bề mặt cắt thịt gà có màu vàng trắng nâu, lát thịt gà mềm, vết cắt mịn, thơm ngon, ngọt.

Nước dùng trong, ngọt, thơm. Các viên cà rốt, củ đậu và táo chín mềm, đều và đẹp.

Trình bày hấp dẫn, nước trong lẩu sôi nhỏ liên tục.

8. LẨU VỊT

Nguyên liệu:

Thịt vịt bầu béo:	1.000g
Xương lợn:	300g
Thịt nạc vai:	100g
Măng tươi chua:	250g
Hành hoa:	50g
Hành khô:	30g
Ớt tươi:	2quả
Bún:	600g
Húng quế:	30g
Mùi tàu:	30g
Rau mùi:	50g

Nước mắm, muối, mỳ chính, tiêu, dầu, chanh quả, gừng củ.

Cách làm:

Vịt làm sạch bỏ nội tạng, chặt cánh, cổ, lọc bỏ bớt xương, băm nhỏ, nước mắm, mỳ chính viên thành từng viên nhỏ bằng quả táo ta, rán chín.

Còn lại phần vịt đem luộc chín, gỡ lấy thịt, thái miếng bằng ngón tay (mỏng và ngang thớ), bày vào đĩa cùng với viên thịt vịt. Xương lợn rửa sạch chặt miếng cùng với xương vịt đem nấu nước dùng trong lọc lấy nước, nêm vị vừa ăn, ta có nước dùng vịt. Măng tươi loại bỏ phần già, thái sợi mỏng (nếu là củ), hoặc tước nhỏ (nếu là măng ống), rửa sạch, luộc kỹ cho hết mùi hôi, cho vào nước dùng vịt nấu sôi kỹ cho ngấm nước ngọt.

Hành hoa, húng quế, mùi tàu, rau mùi rửa sạch vẩy khô nước, thái khúc, bày vào đĩa.

Bún chần qua, vẩy khô nước, bày vào đĩa. Ớt tươi thái chỉ, gừng thái chỉ, chanh cắt miếng bày vào 1 đĩa.

Khi ăn: Đổ măng đã nấu trên vào lẩu, bày lẩu cùng với các đĩa thịt vịt, viên vịt rán, rau thơm, ớt, gừng, chanh, nước mắm, tiêu, bún.

Người ăn lấy bún vào bát cùng với thịt, chả viên, rau thơm, múc canh măng trong lẩu (đang sôi) chan lên, ăn nóng, kèm với ớt, gừng, chanh tuỳ ý.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt vịt mềm, ngọt, không dai, măng vàng, ngon, ngấm gia vị, thái đều sợi, nước trong và ngọt. Mùi thơm hấp dẫn. Trình bày đẹp, nước trong lẩu sôi liên tục.

9. LẨU TRỨNG

Nguyên liệu:

Trứng gà:	12 quả
Bầu dục lợn:	150g
Thịt bò:	100g
Hành hoa:	30g
Rau răm:	20g

Giấm chua 100 ml, nước dùng 1,5 lít, tiêu, muối, mỳ chính, đường, gừng, ớt tươi, chanh quả.

Cách làm:

Hoà nước dùng với giấm, muối, đun sôi, đập gừng vào, thêm mỳ chính.

Trứng gà chọn quả tươi mới, bày vào một đĩa. Bầu dục bổ đôi theo chiều dọc, lấy bỏ hoi, khía mắt võng, cắt miếng, ngâm rửa sạch.

Thịt bò thái mỏng ngang thớ. Bày thịt bò và bầu dục vào một đĩa.

Hành hoa, rau răm sơ chế, rửa sạch, thái nhỏ, bày vào một đĩa kèm theo chanh quả, ớt, gừng, thái chỉ.

Khi ăn: Đổ nước dùng trên vào lẩu. Bày lẩu cùng với trứng, bầu dục, rau thơm, gia vị.

Người ăn đập từng quả trứng vào nước trong lẩu, khi nước lẩu sôi trở lại, gạt đĩa bầu dục, thịt bò vào, cuối cùng cho rau thơm, hành răm vào. Khi lòng trắng chín, dùng muôi múc trứng và bầu dục, thịt bò, nước vào bát, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Trứng chín không hoàn toàn, lòng trắng chín hoàn toàn bọc kín lòng đỏ, lòng đỏ chưa chín hẳn. Bầu dục và thịt bò chín tái, không dai, mềm... Lòng đỏ dẻo quánh. Vị ngon, nước ngọt hơi chua, dậy mùi thơm của răm, hành.

10. LẨU THẬP CẨM

Nguyên liệu:

Thịt lạc thăn luộc:	100g
Thịt gà luộc:	100g
Tim lợn:	100g
Bầu dục lợn:	100g

Mề gà:	50g
Mực khô:	40g
Tôm tươi to:	100g
Giò sống:	50g
Nấm hương:	20 cái nhỏ đều nhau
Nấm tuyết:	30g
Bóng bì:	30g
Su hào:	30g
Súp lơ:	30g
Cà rốt:	30g
Nước dùng gà hoặc lợn:	3 lít

Tiêu, muối, nước mắm, mỳ chính, phèn chua, nước tro, gừng, rượu trắng.

Cách làm:

Nấm hương rửa sạch, ngâm nở cắt bỏ chân, vắt ráo. Nấm tuyết ngâm nở, cắt bỏ thân gốc, rửa sạch, bóp nhẹ gừng rượu, rửa sạch, để ráo nước.

Mực khô ngâm nước bóc bỏ màng, khía vẩy rồng, cắt miếng vừa ăn, ngâm nước tro 3 giờ cho trương nở, cắt miếng vừa ăn, ngâm nước lạnh, thay nước nhiều lần cho sạch nước tro, bóp nhẹ với gừng

rượu, rửa sạch bằng nước lạnh, để ráo nước, chần qua nước sôi.

Mề gà khía hoa khế, chần qua nước dùng, vớt ráo.

Bầu dục, cắt đôi theo chiều dọc, lọc bỏ hết hoi, khía mắt võng, cắt miếng, ngâm nước, vớt ra, chần nước sôi, để ráo.

Tim lợn luộc chín, thái miếng mỏng to bản.

Thịt gà luộc thái miếng mỏng.

Thịt lợn thăn thái mỏng ngang thớ.

Tôm tươi bóc vỏ bỏ đầu, đường gân, giã nhuyễn trộn lẫn với giò sống, đắp vào nấm, luộc chín trong nước dùng sôi, vớt ra để ráo.

Bóng bì, ngâm nước pha phèn chua, nở mềm mại, cắt miếng hình thoi, bóp rượu gừng, rửa sạch vắt khô nước, trộn tiêu, nước mắm, mỳ chính.

Cà rốt, su hào cắt tỉa các hình phẳng, súp lơ chẻ mỏng, rửa sạch; đậu Hà Lan tước xơ, tất cả các rau củ trên đều chần bằng nước dùng ngọt, vớt ra để ráo.

Bày các loại rau củ đã cắt tỉa vào đĩa; nấm, bóng bì, nấm tuyết, mực vào 1 đĩa. Thịt nạc thăn, thịt gà, mề gà, tim, bầu dục vào 1 đĩa.

Khi ăn: Đổ nước dùng đã nêm vừa vị vào lẩu, bày lên bàn cùng với các đĩa thịt, nấm, rau, bóng v.v... có trang trí đẹp và hấp dẫn.

Người ăn gạt lần lượt các đĩa thịt, nấm, mực, bầu dục, bóng, rau củ vào lẩu đang sôi, lấy muôi múc vào từng bát nhỏ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu không chín nhũn nát, giòn, ngon ngọt. Màu sắc phong phú đẹp. Nược dùng trong, ngọt, thơm, ngon. Trình bày đẹp. Nước trong lẩu sôi liên tục.

11. LẨU CÁ

Nguyên liệu:

Cá nạc:	500-600g
Me hoặc quả dọc:	50g
(Hoặc tai chua:	30g)
Cà chua:	100g
Dứa, khế:	100g
Dọc mùng:	100g
Hành củ khô:	20g

Hành hoa: 30g

Giá đỗ: 100g

Rau ngổ, húng láng, mùi tàu, ớt tươi, tiêu, muối, nước mắm, mỳ chính, bún hoặc mỳ.

Cách làm:

Cá cạo sạch vẩy, nhớt, bỏ ruột, màng đen, thấm khô nước, lọc bỏ xương, da (nếu cần), thái miếng đều nhau, có độ dày chừng 0,4-0,5 cm, xếp các miếng cá vào 1 đĩa.

Hành khô thái mỏng, ớt tươi thái mỏng bày cùng đĩa cá.

Dùng xương, da, đầu... cá đem nấu nước dùng trong, lọc lấy nước, cho me, hoặc dọc nướng (bỏ vỏ và hạt) hoặc nước tai chua vào nêm nước mắm, muối vừa ăn, đun sôi.

Cà chua cắt miếng cau.

Dứa gọt vỏ bỏ mắt, lõi, cắt mỏng, khế cắt miếng mỏng.

Dọc mùng tước vỏ, thái vát, bóp muối, rửa sạch vắt khô. Giá đỗ rửa sạch vẩy khô nước...

Rau thơm, rau ngổ, hành hoa, rau mùi tàu rửa sạch cắt khúc.

Bày: Dứa, cà chua, khế vào một khóm trên đĩa, dọc mùng, giá đỗ, các loại rau thơm theo từng khóm, cá xếp bày vào đĩa rắc ớt thái chỉ lên trên.

Khi ăn: Cho nước dùng cá vào lẩu, bày các đĩa cá, rau quả kèm theo. Khi nước dùng trong lẩu sôi, cho cá vào, đảo nhẹ tay, nước sôi trở lại cho dứa, cà chua, khế, dọc mùng, giá đỗ. Cuối cùng cho rau thơm.

Ghi chú: Các loại cá dùng cho ăn lẩu thường chọn loại cá nạc không có xương dăm. Vì vậy đối với một số loại cá như cá trắm, chép, mè nếu sử dụng thì nên dùng loại to, chọn phần nạc không lẫn xương dăm.

Khi bày các đĩa nguyên liệu cần cắt thái, sắp xếp bày vào đĩa cho đẹp và hợp lý. Món lẩu cá luôn luôn ăn nóng với bún hoặc mì, không để sôi quá lâu trong lẩu.

Sau khi trút cá vào để sôi trở lại rồi điều chỉnh bộ phận nhiệt cho sôi lăn tăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt cá trắng, chín không vỡ nát, mùi thơm, không tanh, nước lẩu trong, vị ngọt, chua dịu, thơm, các loại rau chín tới, giòn. Cắt thái, trình bày đẹp.

12. LẨU TÔM

Nguyên liệu:

Tôm tươi to đều con:	300g
Tương ớt:	5g
Me quả hoặc tai chua:	50g
Dứa chín:	100g
Cà chua:	100g
Giá đỗ:	100g
Rau cần:	100g
Hành hoa:	20g
Nước dùng xương lợn:	1 lít

Nước mắm, muối, mỳ chính, thìa là, tiêu, ớt, bún hoặc mì.

Cách làm:

Tôm tươi rửa sạch bóc vỏ bỏ đầu và đường chỉ ở lưng (giữ lại đuôi), dùng giấy thấm khô nước. Đầu và vỏ tôm nấu nước dùng, lọc bỏ bã, hoà lẫn với nước dùng xương.

Me quả cạo sạch vỏ, đun mềm, nghiền nát lọc lấy nước chua, hoặc tai chua rửa sạch cho nước vào đun kỹ, lọc lấy nước trong.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, bỏ lõi, cắt miếng mỏng, cà chua bổ hình miếng cau, giá rửa sạch vẩy ráo. Rau cần bỏ lá già, lấy thân nõn trắng, rửa sạch, cắt khúc.

Bày tôm thành hoa vào đĩa, cùng với dứa, cà chua, hành hoa, rau cần, giá đỗ, thìa là.

Đun nước dùng tôm, nêm nước chua, muối, nước mắm, mỳ chính, tương ớt, đun sôi, cho nổi vị, ngọt, chua, cay, đổ vào lẩu.

Khi ăn: Bày các đĩa tôm, rau gia vị và quả tươi cùng với nước dùng trong lẩu sôi liên tục. Người ăn lần lượt cho tôm vào đầu tiên, tiếp theo là dứa, cà chua, giá, rau cần, hành hoa thìa là. Múc vào bát, ăn nóng với bún hoặc mì.

Yêu cầu thành phẩm:

Tôm có màu hồng đỏ, rau cần có màu xanh, trắng, xen lẫn màu đỏ thẫm của cà chua và trắng của giá, vàng của dứa trông đẹp mắt và hấp dẫn.

Các loại rau vừa chín tới và giòn. Vị ngọt, cay và hơi chua. Dậy mùi thơm của tôm và thìa là, dứa.

13. LẨU LƯƠN

Nguyên liệu:

Lươn to:	500g
Me quả:	50 g
Hoặc tai chua:	20g
Khế xanh:	100g
Ớt tươi:	2 quả
Rau ngổ:	50 g
Mùi tàu:	20g
Hành hoa:	30g
Hoa chuối:	200g
Nghệ:	20g

Nước mắm, muối, đường, mỳ chính, giấm, dầu, bún hoặc mỳ sợi.

Cách làm:

Lươn làm sạch nhớt, mổ bỏ ruột, rút bỏ xương, thái miếng vuông.

Xương đầu, đuôi cho vào nước nấu thành nước dùng, lọc bỏ bã, lấy nước dùng trong.

Me luộc mềm, nghiền nhỏ lọc lấy nước chua, tai chua ngâm rửa sạch, luộc kỹ, lấy nước chua, khế chua rửa sạch, cắt thành sợi mỏng.

Hoa chuối, bỏ bẹ già, thái mỏng, ngâm nước có pha giấm.

Rau ngổ, mùi tàu rửa sạch cắt khúc, hành hoa sơ chế sạch, thái khúc. Nghệ giã nhỏ hoà ít nước, vắt lấy nước đặc.

Bày lươn vào một đĩa rắc ớt thái chỉ.

Bày hoa chuối, khế, hành hoa vào một đĩa.

Bày rau ngổ, mùi tàu vào một đĩa.

Đun sôi nước dùng lươn cho nước mắm, muối, nước chua (me, tai chua), đường cho vừa, phi hành khô cho ớt, nghệ vào.

Khi ăn: Đổ nước dùng vào lẩu, bày lẩu cùng với đĩa lươn, hoa chuối, rau ngổ, khi nước trong lẩu sôi gạt đĩa lươn vào trước, sôi nhẹ trở lại cho tiếp hoa chuối, khế, hành hoa, rau ngổ, mùi tàu... Múc từng bát ăn nóng với bún hoặc mỳ.

Yêu cầu thành phẩm:

Lươn chín tới. Nước dùng trong, ngọt, cay, chua dịu. Rau giòn, không nhũn nát, lươn chín tới, ngọt ngon, không tanh có màu vàng nhạt, mùi thơm dậy của rau ngổ, mùi tàu.

14. LẨU ỐC (NGỌT)

Nguyên liệu:

Ốc nhồi to, đều con:	20 con
Giò sống:	100g
Nấm hương:	20g
Thịt gà luộc:	200g
Xương gà, hoặc lợn:	500g
Hành khô:	30g
Gừng:	20g
Chanh quả:	1 quả

Tiêu, muối, nước mắm, mỳ chính, lá chanh, giấm.

Cách làm:

Xương (gà, lợn) nấu thành nước dùng trong, cho gừng nướng và hành nướng đun nhỏ lửa, lọc bỏ bã nấu thêm 20 phút, ốc ngâm nước gạo hoặc nước có hoà bột vào, trong thời gian 24 giờ, rửa sạch, ngâm thêm trong nước vôi loãng 15 phút, sau đó vẩy mạnh, thịt ốc rơi ra, cắt hoi ở miệng ốc, bỏ ruột, bóp nhẹ muối giấm cho trắng, rửa sạch, vẩy

khô nước. Nấm hương ngâm, rửa sạch vắt ráo nước, lấy 1/3 thái chỉ nhỏ, trộn với giò sống, nhồi vào túi ốc, sửa nắn cho ốc căng, phẳng đẹp.

Khi nước dùng thơm vị ngọt, lọc bỏ bã, đun sôi nhỏ, nêm gia vị vừa ăn, thả các con ốc vào luộc chín tới, vớt ra bày vào đĩa. Nấm hương còn lại cũng thả vào sôi 2 phút, vớt ra bày vào đĩa cùng với lá chanh thái nhỏ.

Khi ăn: Đổ nước dùng vào lẩu. Bày lẩu trên bàn cùng với các đĩa ốc nấm, đĩa thịt gà rắc lá chanh. Người ăn gạt các đĩa ốc nấm, thịt gà vào nước lẩu đang sôi, múc vào bát rắc lá chanh, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Ốc trắng, giòn, ngọt không dai, không tanh. Nước dùng trong vắt màu hổ phách, vị ngọt, thơm dậy mùi lá chanh. Nước lẩu sôi nhỏ lăn tăn liên tục trong quá trình ăn, lá chanh thái nhỏ.

15. LẨU ỐC (CHUA)

Nguyên liệu:

Ốc nhồi to béo:	20 con
Cà chua:	200g

Me quả:	50g
(Hoặc tai chua):	20g
Giấm bỗng:	150g
Hành khô:	30g
Hành hoa:	50g
Dầu thực vật:	50g
Tương ớt:	10g
Nghệ:	10g
Tía tô:	50g
Mùi tàu:	30g
Rau mùi:	20g

Nước dùng, nấu từ xương lợn: 2 lít

Muối, nước mắm, mỳ chính, đường, ớt tươi, giấm, chanh quả.

Cách làm:

Ốc nhồi ngâm nước gạo đặc hoặc bột (mỳ, gạo...) 24 giờ, rửa sạch đất, chặt chôn, cạy miệng, ngâm thêm 15 phút trong nước vôi, vớt ra, khều lấy thịt ốc, bỏ hoi (ở miệng), đường phân, bóp giấm muối cho trắng, rửa sạch, cắt đôi, ướp nước mắm, giấm bỗng, ớt, hấp chín tới, bày ốc vào một đĩa. Nước hấp giữ lại để nấu.

Quả me cạo vỏ, luộc mềm, nghiền nhỏ, lọc lấy chua, hoặc dùng tai chua ngâm rửa sạch, nấu kỹ, lọc lấy nước chua.

Cà chua thái hình miếng cau.

Nghệ giã nhỏ, vắt lấy nước.

Hành khô thái mỏng. Đun dầu nóng già, phi vàng hành, tưới lên đĩa ốc.

Hành hoa và các loại rau tía tô, mùi tàu, rau mùi, rửa sạch, vẩy khô, thái nhỏ bày vào đĩa.

Đun nóng già dầu, cho hành vào, tương ớt, cà chua, nước nghệ đảo đều, đổ nước dùng, nước hấp ốc, giấm bỗng, nước me, hoặc nước tai chua, mắm, muối, đường, mỳ chính, vừa ăn, đổ vào lẩu.

Bún chần qua nước sôi, vẩy khô, bày vào đĩa.

Khi ăn: Bày lẩu cùng với các đĩa ốc, rau gia vị, bún, nước mắm chanh ớt. Người ăn lấy bún vào bát kèm theo ốc, rau thơm, múc nước dùng đang sôi trong lẩu chan lên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Ốc trong không dai, giòn, ngon, không tanh. Nước dùng trong, có màu hồng nhạt, vị ngọt, chua dịu, nổi mùi thơm của ốc, bỗng rượu, tía tô. Nước lẩu sôi liên tục.

16. LẨU ẾCH

Nguyên liệu:

Ếch to đều con:	600g
Tôm tươi đều con:	100g
Dầu thực vật:	30g
Hành khô:	30g
Nghệ:	20g
Mẻ:	50g
Quả me:	50g
(Hoặc khế, quả dọc):	100g
Dọc mùng:	100g
Măng chua:	100g
Hành hoa:	30g
Mùi tàu:	20g
Hành tây:	50g
Hoa chuối:	100g
Tương ớt:	10g
Ớt tươi:	2 quả
Bún:	500g

Tiêu, muối, nước mắm, mỳ chính, giấm, chanh.

Cách làm:

Ếch chặt đầu, lột da, mổ bỏ nội tạng, bỏ chân (bàn chân), chặt giữ nguyên đùi, thân chặt đôi bỏ xương sống. Da ếch bóp muối, giấm cho sạch trắng. thái miếng bằng ngón tay.

Bày đùi ếch riêng (đã tẩm ướp muối mỳ chính, hạt tiêu) vào một đĩa.

Khế thái chỉ, hoa chuối thái mỏng ngâm nước có pha giấm, hành tây thái mỏng, bày vào đĩa, quả dọc nướng chín, bóc bỏ vỏ, bỏ hạt, luộc sôi, nghiền nát, (hoặc quả me, cạo vỏ, luộc mềm, nghiền nhỏ lọc lấy nước chua).

Mẻ nghiền nhỏ, nghệ giã nhỏ, cả 2 thứ trên lọc lấy nước. Dọc mùng tước xơ, thái vát, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo.

Tôm tươi cắt bỏ đầu, đuôi, rửa sạch.

Măng chua rửa sạch, luộc qua, vớt để ráo. Bún chần qua nước sôi, vẩy khô, để ráo, bày vào đĩa.

Hành hoa, mùi tàu, rau mùi sơ chế sạch, rửa vẩy khô nước, cắt nhỏ, bày vào đĩa cùng với ớt thái chỉ, chanh cắt miếng.

Phi thơm hành củ, cho da ếch, thân ếch vào xào nêm nước mắm, nước mẻ, nghệ đảo đều, cho tiếp tôm, tương ớt, đổ nước vào đun sôi nhỏ, cho

tiếp nước chua, măng, muối, mắm, mỳ chính, vừa ăn.

Khi ăn: Đổ canh đã nấu trên và dọc mùng vào lẩu. Bày lẩu trên bàn cùng với các đĩa đùi ếch, hoa chuối, khế, rau gia vị, bún...Người ăn sẽ lần lượt cho ếch, hoa chuối, khế vào lẩu đang sôi; lấy bún và rau gia vị vào bát múc canh trong lẩu đang sôi chan vào, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Ếch, tôm chín, ngọt, thơm không tanh, rau dọc mùng, măng, hoa chuối chín giòn, không nhũn nát, thịt ếch có màu trắng, măng trắng vàng, hoa chuối không thâm đen. Mùi thơm hấp dẫn, vị ngon, ngọt chua dịu, hơi cay. Trình bày đẹp.

17. LẨU CUA (CUA ĐỒNG)

Nguyên liệu:

Cua đồng:	500g
Cà chua:	200g
Me quả:	50g
Giấm bỗng:	100g

Mỡ, khổ:	30g
Hành hoa:	30g
Hành tây:	30g
Sà lách hoặc rau diếp:	200g
Tương ớt:	10g
Bún lá:	500g

Rau canh giới, tía tô, mùi, húng láng, ớt tươi. Muối, nước mắm, mắm tôm, mỳ chính, chanh quả, hành khô.

Cách làm:

Cua đồng cho nước vào ngập rắc ít muối, quấy, rửa sạch, xé bỏ mai, bỏ mồm, bỏ yếm, giã nhỏ (hoặc xay nhỏ) hoà nước lạnh, lọc bỏ bã, khều gạch ở mai để riêng.

Cà chua cắt hình miếng cau.

Me quả, cạo vỏ, cho ít nước luộc, nghiền nhỏ, lọc lấy nước.

Mỡ khổ băm nhỏ, cho vào chảo rán khi chảy mỡ cho hành khô thái mỏng phi thơm tương ớt gạch cua vào chưng vàng, thơm, đổ ra bát. Hành tây thái mỏng, sà lách hoặc rau diếp rửa sạch, vẩy ráo nước. Rau thơm (tía tô, canh giới, mùi, húng

láng) rửa sạch vẩy ráo. Các loại rau trên đem thái nhỏ bày vào đĩa cùng với hành tây.

Đun nước cua đã lọc, cho muối, mắm tôm, đun sôi, cho nước me, giấm bỗng vào đun sôi nhẹ, đậy vung 5 phút, nêm vừa vị, cho cà chua vào đun sôi, cho gạch cua đã chưng vào.

Khi ăn: Đổ canh cua vào lẩu, cùng với hành hoa thái nhỏ, cho lẩu sôi âm ỉ.

Bày kèm theo các đĩa bún, rau hành, bát nước mắm chanh ớt. Người ăn lấy bún cho vào bát cùng với rau rồi múc nước trong lẩu dội lên ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước canh vàng hồng, váng vàng ươm nổi trên mặt. thịt cua đóng thành mảng không bị vỡ nát, nước canh trong. Mùi thơm hấp dẫn của gạch cua chưng và bỗng rượu không tanh. Vị ngon, ngọt hơi chua dịu. Nước trong lẩu sôi nhỏ liên tục.

18. LẨU CUA (CUA BỂ)

Nguyên liệu:

Cua bể:	600g
Dứa quả:	100g

Cà chua:	200g
Giấm bỗng rượu:	150ml
Hành hoa:	30g
Hành khô:	20g
Me quả:	50g
Hoặc tai chua:	20g
Tương ớt:	10g
Rau răm:	20g
Tôm to tươi:	100g
Ớt tươi:	1 quả

Mùi tàu, dầu, muối, nước mắm, mỳ chính, chanh, tiêu.

Cách làm:

Cua làm chết, cọ rửa thật sạch, bóc bỏ mai, yếm, phổi, chặt bỏ bớt chân nhọn, thân và càng đập dập, chặt thành miếng và xếp thành hình cua bày vào đĩa, rắc tiêu. Tôm tươi cắt bỏ đầu, rửa sạch bày một đĩa. Dứa gọt vỏ, bỏ mắt và lõi, cắt miếng.

Cà chua cắt miếng hình cau. Rau răm, hành hoa, mùi tàu, rửa sạch, cắt khúc, bày vào đĩa. Dứa, cà chua bày vào đĩa, mỗi thứ một góc.

Me cạo vỏ, rửa sạch, luộc nhừ, nghiền nát, lọc bỏ bã, lấy nước chua. Tai chua ngâm rửa sạch, luộc lấy nước chua.

Đun nóng dầu, cho hành khô băm nhỏ, tương ớt vào phi thơm, đổ nước vào, cho nước me hoặc nước tai chua, nước mắm muối, giấm bỗng, nêm vừa vị, đun sôi.

Khi ăn: Đổ nước trên vào lẩu, đun sôi nhẹ, bày cùng với các đĩa cua, tôm, dứa, cà chua, rau thơm, chanh, ớt.

Khi nước lẩu sôi gạt cua, tôm vào lẩu, nước sôi chi tiếp dứa cà chua, rau thơm vào. Múc vào bát ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thân cua trắng, càng đỏ au. Xương cua mềm, thịt dai, chắc, dóc xương, vị ngon, ngọt, chua dịu, cay, thơm, không tanh. Nước trong lẩu sôi liên tục.

19. LẨU MỰC

Nguyên liệu:

Mực nang tươi:	600g
Nước dừa tươi:	1 lít

Giấm chua:	0,1 lít
Dứa quả:	100g
Khế:	100g
Chuối xanh:	150g
Bánh đa nem:	20 cái

Rau thơm các loại: mùi, húng, thìa là, mắm nêm, tiêu, muối, mỳ chính, ớt tươi, tương ớt, tỏi khô.

Cách làm:

Mực sơ chế sạch (bóc bỏ màng, mai, ruột, túi mực) đem khía dọc thân mực thành các đường song song (mỗi đường khía cách nhau gần bằng 0,5cm) thấm khô nước rồi thái mỏng, ngang thớ. Bày vào đĩa, chuối xanh tước vỏ, chẻ mỏng, cắt ngắn 5cm ngâm nước có pha giấm chua.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, bỏ lõi cắt miếng mỏng. Khế sơ chế sạch cắt miếng mỏng kích thước bằng miếng chuối, dứa.

Rau thơm các loại và thìa là sơ chế sạch, rửa sạch vẩy khô nước.

Bánh đa nem cắt thành băng có chiều rộng 10cm. Băm tỏi và ớt tươi trộn lẫn với mắm nêm bày vào bát.

Bày chuối xanh, khế, dứa từng khóm riêng vào một đĩa cùng với rau thơm các loại, bánh đa bày vào một đĩa.

Hoà giấm, nước dừa, tương ớt, nước mắm, muối, mỳ chính, cho vào lẩu.

Khi ăn: Bày các đĩa mực, dứa, chuối, rau thơm, bánh đa. Đun sôi nước lẩu. Người ăn lấy mực nhúng vào nước dùng đang sôi, đặt chuối xanh, và một chút mắm nêm, gói chặt lại rồi ăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Mực có màu trắng, rau củ quả có màu tự nhiên, nước dùng có màu hồng nhạt. Mực chín tới, giòn, không dai, không tanh, ngọt. Nước dùng trong có vị chua, cay, ngọt.

20. LẨU HẢI SẢN

Nguyên liệu:

Cá quả:	600g
Tôm tươi to:	200g

Mực nang tươi:	200g
Ngao (điệp):	200g
Ghẹ con:	300g
Cà chua:	200g
Hành tây:	100g
Thìa là, rau ngổ:	100g
Cải cúc:	200g
Tai chua:	30g
Dứa quả:	200g
Xương lợn:	200g
Tương ớt:	20g
Hành hoa:	30g
Chanh quả:	1 quả
Ớt tươi:	1 quả

Tiêu, muối, nước mắm, mỳ chính.

Cách làm:

Cá đập chết, đánh vẩy, bỏ mang, ruột, cạo rửa sạch, thấm khô, lọc bỏ xương, da, đầu, đuôi.

Thân cá thái miếng dày 0,3cm dọc thớ, đều nhau.

Mực tươi, bóc mang, rửa sạch, khía mắt võng, thái miếng vừa ăn. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, ướp muối, rửa sạch. Ghẹ rửa sạch, bóc mai, bỏ phổi, yếm, chặt chân nhọn, cắt làm 4, đập dập. Ngao rửa sạch chần nước sôi, lấy thịt ngao, cắt bỏ túi đen.

Quả me hoặc tai chua, nấu chín nghiền nát, lọc lấy nước chua. Xương lợn nấu nước dùng, cho tiếp xương cá, da cá, đầu cá và một chút muối, nấu nước dùng ngọt, lọc lấy nước trong. Thêm nước chua, muối, nước mắm, tương ớt, mỳ chính vừa ăn.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, lõi, cắt miếng. Cà chua cắt hình miếng cạu. Hành tây thái mỏng, cải cúc, thìa là bỏ gốc, rửa sạch, ngắt ngắn.

Chanh cắt miếng, ớt thái chỉ.

Bày cá, mực, ghẹ, ngao tôm vào một đĩa xếp thành từng góc cho đẹp mắt.

Bày các loại rau cải cúc, hành tây, thìa là, hành hoa, chanh, ớt vào một đĩa.

Khi ăn: Đổ nước dùng vào lẩu, cho cà chua, dứa vào. Bày lẩu cùng với các đĩa hải sản và rau ở trên.

Người ăn cho hải sản vào nước lẩu đang sôi, khi vừa chín tới cho tiếp rau vào. Múc vào bát. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Hải sản chín, cá, mực, ngao có màu trắng, tôm có màu hồng, ghẹ có màu đỏ, rau xanh chín tái. Sản phẩm có mùi thơm dậy của thìa là, ngổ, không tanh. Nước dùng ngọt, nổi vị chua dịu, cay và sôi liên tục. Trình bày đẹp mắt và hấp dẫn.

21. LẨU DẠ DÀY LỢN

Nguyên liệu:

Dạ dày lợn:	1500g
Đậu phụ:	750g
Măng:	50g
Nấm hương:	50g
Sợi bột mỳ cán:	150g
Rau thơm:	250g

Dầu vừng:	50g
Xì dầu:	0,050lít
Mắm tôm:	50g
Rượu thực phẩm:	0,005lít
Hạt tiêu bột:	0,5g
Muối	10g
Mỳ chính:	10g
Nước luộc thịt:	1,25lít

Cách làm:

Lấy dao bổ đôi cổ hũ, cạo sạch lớp màng nhầy và hai màng cứng, trắng ở hai bên, rửa sạch bằng nước lã rồi thái miếng mỏng kích thước 6cm x 3cm, càng mỏng càng tốt, cho vào bốn đĩa, tưới rượu thực phẩm vào ướp.

Đậu phụ cắt thành miếng vuông dày 3 cm, để vào khay đưa vào ngăn đá ướp lạnh khoảng 4 tiếng, sau đó bỏ ra, đợi cho đậu phụ bớt lạnh mới nhúng đậu phụ vào nước sôi, vớt ra đựng vào hai đĩa. Măng, nấm hương thái thành miếng mỏng, rau thơm rửa sạch cho vào đĩa. Gắp sợi bột mỳ cán thái nhỏ vào đĩa.

Pha nước chấm, dùng loại gia vị ăn lẩu tái.

Đổ nước thịt vào nồi nấu lẩu, đun sôi bằng lửa to, cho muối, rượu thực phẩm, mỳ chính, măng vào nồi, đun sôi lại, rồi bày các đĩa dạ dày, đậu phụ, mỳ ướt, rau thơm, bát nước chấm pha sẵn lên mâm.

Khi ăn: Gắp miếng dạ dày nhúng vào trong nồi nước thịt vớt ra chấm nước chấm. Sau khi chần xong, đổ đậu phụ, sợi bột mỳ vào nồi lẩu, đậy vung, đun nước sôi là được. Có thể múc lẩu vào ăn, hoặc chấm nước chấm để ăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Dạ dày trắng giòn. Măng vàng thơm mùi nấm hương.

22. LẨU THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Thịt mông sấn:	1300g
Bột cán sẵn:	5 lá
Rau cải trắng:	500g

Rau câu ngâm nước: 50g

Dầu đậu nành: 25g

Rượu thực phẩm: 0,002lít

(Ngoài ra, đặt sẵn lên mâm các đĩa muối nhỏ: 75g, mỳ chính: 25g, dầu vừng: 50g).

Cách làm:

Cắt thịt thành 5 miếng. Thái bột cán sẵn thành các sợi mỳ dài 12 cm, rộng 1,5 cm. Lá rau cải rửa sạch. Đậu phụ cắt thành miếng nhỏ dày 1,5 cm, ngâm trong bát nước lọc. Rau câu rửa sạch cho vào đĩa.

Đun nóng nồi, đổ nước thịt, cho thịt vào, đun sôi, vớt hết bọt ra, chuyển sang đun nhỏ lửa khoảng 25 phút thì vớt thịt ra để nguội, lấy dao thái thịt thành những miếng mỏng dài 6cm, (càng mỏng càng tốt), bày thịt vào đĩa. Thả sợi bột mỳ vào nồi nước sôi, chần qua rồi vớt ra, để ráo cho vào đĩa, trộn với dầu vừng (10g). Lá rau cải xanh rửa sạch, xé nhỏ, xếp vào hai đĩa.

Đun nồi nóng già, đổ 40 g dầu vừng vào, đợi dầu nóng già thì cho tỏi vào phi thơm, tra tương ớt vào đun nhỏ lửa, rồi cho xì dầu, muối, rượu, mỳ

chính, nước thịt vào (250g) cô đặc lại, sau đó múc vào 10 đĩa canh nhỏ, đặt lên mâm.

Thả rau câu vào nồi nước dùng, cho rượu, muối vào. Sau khi đun sôi, đổ vào nồi lẩu, đồng thời bày các đĩa mỳ sợi, thịt thái miếng, lá rau cải vào mâm.

Khi ăn: Nhúng miếng thịt vào nồi nước lẩu chần khi thấy miếng thịt co lại là được, vớt ra chấm nước chấm, nước chấm có thể cho thêm ít mỳ vào cũng được. Sau khi đã vớt mì vào bát thả tiếp lá rau cải vào nồi lẩu, ăn cùng với rau câu và nước lẩu.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt lợn mềm, ngọt, không dai. Rau cải xanh, giòn. Nước trong sôi liên tục.

23.LẨU THỊT - DỒI LỢN

Nguyên liệu:

Thịt lợn mông sấn luộc, dồi tiết. Dạ dày và khấu đuôi luộc, mỗi thứ 200g. Dưa chua, mỳ sợi,

đậu phụ ướp lạnh mỗi thứ 250g. Thịt hàu, nước dùng, muối, mỳ chính, tôm nõn, hành hoa, gừng băm nhỏ, đậu phụ nhự, tương, rau hẹ, tỏi giã, xì dầu, tương vừng, tương, rau thơm, rau hẹ muối, mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Thịt mông sấn thái miếng mỏng. Dồi tiết xắt miếng dày 1,5 cm. Dạ dày luộc thái con chì. Khấu đuôi thái miếng. Đậu phụ ướp lạnh thái miếng hình chữ nhật. Dưa thái nhỏ. Mỳ sợi cắt ngắn chần qua. Thịt hàu rửa sạch. Sau khi làm xong những thứ trên, bày vào khay.

Sắp sẵn các loại gia vị vào đĩa nhỏ để chấm ăn.

Đổ nước dùng vào nồi lẩu đun sôi, nêm muối, mỳ chính, rồi cho tôm nõn, hành hoa, gừng băm nhỏ, dưa muối thái nhỏ, mỳ sợi vào nồi lẩu, khi sôi lại có thể ăn được tuỳ theo khẩu vị mà bày các loại gia vị kèm lên mâm, khi ăn nhúng thức ăn vào nồi lẩu, chấm gia vị.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt lợn mềm, dạ dày luộc trắng, giòn. Nước dùng trong sôi liên tục.

24. LẨU THỊT LỢN, CUA CÁ

Nguyên liệu:

Thịt ba chỉ, thịt thăn lợn, thịt bò mỗi thứ 250g. Dưa muối, mỳ sợi mỗi thứ 300g. Thịt gà, hải sâm, ếch, cua đông lạnh, thịt hàu, cá diếc tươi, sò tươi, nấm nấu, tôm hùm, canh tươi sốt, muối tinh, mỳ chính, hành băm nhỏ, dầu vừng, gừng băm nhỏ, óc đậu, rau thơm muối, rau hẹ, tương ớt, mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Nướng vàng lớp bì của thịt ba chỉ, sau đó ngâm vào nước, cạo sạch bì, cho vào nước luộc chín thì vớt ra để nguội, dùng dao thái thành những lát mỏng dài 30cm, càng mỏng càng tốt. Thái thịt thăn lợn, thịt bò thành những miếng mỏng dài. Ếch lột da, rửa sạch rút xương lấy thịt thái thành những miếng mỏng. Hải sâm ngâm kỹ, cạo rửa sạch xong thì thái miếng chần qua nước sôi một lượt. Cua bóc yếm, lột mai. Thịt hàu, nấm nấu rửa sạch. Thái nhỏ dưa muối, mỳ sợi cắt khúc ngâm mềm, cá diếc, sò (ngán) làm sạch sẽ. Tôm hùm thái miếng, rồi bày tất cả vào các đĩa để sẵn.

Sắp sẵn các loại gia vị vào các đĩa nhỏ để dùng khi ăn.

Đổ nước dùng vào nồi lẩu, cho mỳ chính, muối, hành gừng băm nhỏ, vani và một ít dưa muối, thịt ba chỉ, hải sâm cua ếch v.v...vào nồi lẩu đun sôi lên rồi bày vào mâm. Đồng thời bày cả các thứ gia vị và các món ăn với lẩu ở đĩa vào mâm.

Khi ăn: Vừa ăn vừa thả vào nhúng tiếp. Có thể tự pha chế các thứ gia vị theo khẩu vị từng người để chấm lẩu hoặc ăn kèm.

Yêu cầu thành phẩm:

Món ăn nhiều dinh dưỡng, mùi vị hấp dẫn.

25. LẨU VIÊN THỊT

Nguyên liệu:

Nõn rau cải:	800g
Mì sợi (hoặc miến) ngâm nước:	400g
Nhân thịt lợn nạc:	150g

Hành thái nhỏ, gừng đập dập, xì dầu, rượu vang, muối, mỳ chính, mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Thịt lợn nạc băm nhuyễn, trộn với hành gừng băm nhỏ, xì dầu, rượu, mỳ chính, ít muối.

Đổ nước xương vào nồi lẩu, đun nóng, bày nhân thịt, nõn rau cải, miến (hoặc mỳ sợi) và nồi lẩu trên bàn ăn. Đợi nước trong lẩu sôi, lấy viên thịt thả vào nấu chín, rồi cho bắp cải, miến vào.

Yêu cầu thành phẩm:

Viên thịt mềm, trơn, nước canh trong.

26. LẨU THỊT LỢN, BÒ DÊ

Nguyên liệu:

Thịt lợn luộc:	750g
Dưa chua:	1000g
Mỳ sợi:	250g
Thịt bò, dê mỗi thứ:	500g

Thịt hàu, cua đông lạnh, nước dùng, muối, mỳ chính, tôm nõn, xì dầu, dầu vừng, giấm, tương ớt, mắm tôm, đậu phụ nhự, mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Thịt lợn luộc thái mỏng. Dưa muối thái nhỏ. Mì sợi cắt khúc ngâm mềm. Thịt bò, thịt dê thái miếng mỏng. Thịt hàu rửa sạch, cua đông lạnh bỏ mai, yếm, rửa sạch, cắt làm đôi. Xếp mỗi thứ vào một đĩa để sẵn dùng.

Bày các loại gia vị vào các đĩa nhỏ để làm đồ chấm khi ăn.

Đổ nước dùng vào nồi lẩu, cho một phần thịt lợn, dưa muối, mì, tôm nõn vào, nêm muối, mì chính cho vừa, đậy vung lại, đun sôi đặt lên bàn ăn. Bày các thứ dùng để nấu lẩu và các đĩa đựng gia vị ở xung quanh nồi lẩu.

Khi nồi lẩu sôi, cho tiếp các thứ vào, vừa ăn vừa nhúng tiếp, có thể chấm hoặc ăn kèm các thứ gia vị tuỳ theo khẩu vị từng người.

Yêu cầu thành phẩm:

Vị dịu canh thơm, cách làm đơn giản, bốn mùa ăn đều thích hợp.

27. LẨU BA BA

Nguyên liệu:

Ba ba:	750g
Thịt gà:	250g
Thịt chân giò nướng:	50g
Nấm mùa đông:	50g
Măng tươi:	75g
Rau cải cúc:	75g
Nước xương:	1,5 lít
Muối:	15g
Mì chính:	5g
Hồ tiêu bột:	2g
Hành băm nhỏ:	20g
Gừng băm nhỏ:	10g
Rau thơm thái nhỏ:	15g
Dầu vừng:	10g
Rượu thực phẩm:	0,020 lít

Cách làm:

Cắt tiết ba ba xong rửa sạch, nhúng vào nước sôi lột mai ra, mổ lấy ruột vứt đi, chặt thành khúc.

Thịt gà chặt miếng. Thái mỏng thịt chân giò. Nấm hương, măng tươi, cải cúc cắt ngắn.

Đặt ba ba và thịt gà vào nồi cùng hấp chín.

Gắp ba ba và thịt gà đã hấp chín vào nồi lẩu, rồi lần lượt rải thịt chân giò, nấm hương, măng lên trên ba ba và thịt gà.

Đun sôi nước xương cho hành, gừng, hồ tiêu và nêm muối, mì chính, rượu, dầu vừng vào rồi đổ nước dùng sang nồi lẩu.

Đun lẩu cho đến khi sôi thì thả rau thơm vào là dùng được.

Yêu cầu thành phẩm:

Ba ba, thịt gà mềm nhừ, nước dùng ngon ngọt hợp khẩu vị. Món ăn có tác dụng bổ dưỡng cao.

28. LẨU RÙA- THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Thịt rùa làm sạch:	500g
Thịt đùi dê:	500g

Đẳng sâm:	10g
Kỷ tử:	10g
Miếng phụ tử chế:	10g
Đương quy:	6g
Đường thỏi:	10g
Rượu thực phẩm:	0,03 lít
Hành cắt khúc:	10g
Gừng thái miếng:	10g
Hồ tiêu bột:	1g
Mì chính:	5g
Muối:	5g
Mỡ lợn:	50g

Cách làm:

Nhúng thịt rùa vào nước sôi, cạo sạch lớp màng đen trên bề mặt, cắt bỏ móng vuốt rùa, rửa sạch. Thái thịt rùa, thịt dê thành những miếng vuông 2,4cm. Cho thịt rùa, thịt dê vào nồi đun sôi khoảng 5 phút, vớt ra rửa lại bằng nước lã. Rửa sạch đẳng sâm, kỷ tử, miếng phụ tử chế đương quy bằng nước lã, để ráo nước.

Đun nóng nồi, cho mỡ lợn và đun nóng già, rồi thả hành gừng vào phi thơm, sau đó cho tiếp thịt rùa, thịt dê vào xào, đổ rượu vào hãm, xào tiếp đến khi không còn nước trong nồi thì đổ nước lã (1,25 lít) cho đường thỏi, đẳng sâm, kỷ tử, phụ tự đương qui vào nồi đun sôi bằng lửa to. Sau khi đun sôi bớt lửa, ninh nhừ thì trút sang nồi lẩu. Đun tiếp khoảng 10 phút nữa là dùng được.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt rùa, thịt dê mềm nhừ, nước dùng ngon ngọt hợp khẩu vị.

29. LẨU HẢI VỊ

Nguyên liệu:

Hải sâm, tôm he, dạ dày cá, bào ngư, mỗi thứ 100g. Cua biển ướp lạnh, thịt hàu mỗi thứ 150g. Dưa muối, miến (hoặc mì sợi) đậu phụ ướp lạnh, mỗi thứ 150g. Nước luộc thịt, muối, mì chính, rượu thực phẩm, hành băm nhỏ, gừng băm nhỏ, hồ tiêu

bột, dầu vừng, tương vừng, tương ớt, mắm tôm, xì dầu, rau thơm mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Hải sâm, tôm he, dạ dày cá, bào ngư đều thái miếng. Sò hến khô rửa sạch. Cua biển bóc bỏ yếm mai. Bóp, rửa sạch chất bẩn trong thịt hàu. Dưa muối thái chỉ. Miến ngâm mềm cắt ngắn. Đậu phụ cắt miếng. Sau khi chuẩn bị xong các thực phẩm trên, xếp riêng từng thứ vào đĩa để dùng sau.

Đựng các loại gia vị vào đĩa nhỏ để chế làm nước chấm.

Đổ nước luộc thịt vào nồi lẩu. Đun sôi lẩu nêm muối, mì chính cho hành gừng băm nhỏ, dưa muối, miến (hoặc mì sợi), hồ tiêu bột, rượu vào đun sôi lại thì bưng đặt lên bàn ăn.

Bày các đĩa thực phẩm chính và các món ăn kèm lên bàn, có thể tiếp thêm tuỳ theo ý muốn, nhúng chín tái là có thể gắp ra chấm gia vị ăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Món ăn ngon, ngọt, hợp khẩu vị.

30. LẨU THỊT THỎ

Nguyên liệu:

Thịt thỏ (có xương):	1000g
Rau thơm:	250g
Rau cải:	500g
Rượu thực phẩm:	0,03 lít
Hạt tiêu, mì chính mỗi thứ:	5g

Tương ớt, hành hoa thái nhỏ, xì dầu, hành lá cắt ngắn, gừng thái miếng, dầu vừng mỗi thứ 50g.

Cách làm:

Thái thịt thỏ thành những miếng vuông 3 cm. Lá rau cải, rau thơm rửa sạch, cho vào khay.

Đun nóng nồi, đổ nước lã (1 lít), cho thịt thỏ vào nồi đun sôi, hớt hết bọt trong nồi, vớt thịt thỏ ra rửa sạch, nước luộc thịt gạn trong cho hành, gừng, thịt thỏ vào nồi đun nhỏ lửa ninh cho đến khi thịt nhừ thì trút vào nồi lẩu, bày lên bàn ăn cùng với rau thơm, lá rau cải.

Cho hành hoa thái nhỏ, xì dầu, hạt tiêu, tương ớt, dầu vừng, mì chính vào trộn đều với nhau, bày vào đĩa con làm gia vị chấm.

Khi ăn: Có thể cho lá rau cải, rau thơm vào nồi lẩu rồi gắp ra ăn cùng với thịt thỏ chấm gia vị.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt thỏ mềm nhừ, nước dùng ngọt hợp khẩu vị.

31. LẨU THỊT HƯƠU

Nguyên liệu:

Thịt hươu ngon:	1000g
Gân hươu:	750g
Nấm trắng:	500g
Nõn rau cải dầu:	500g
Nước dùng gà:	2 lít
Muối:	15g
Mì chính:	5g

Kinh giới giã nát:	30g
Tương vừng:	30g
Tỏi giã:	30g
Lá hẹ nghiền nát:	30g
Tương ớt:	30g
Rau thơm thái nhỏ:	30g

Cách làm:

Thái thịt hươu thành những miếng mỏng dài 3cm, gân hươu cắt thành từng sợi dài, chẻ đôi nõn rau cải dầu.

Đổ nước luộc gà vào nồi, cho muối, mì chính vào đun sôi, sau thả thịt hươu, gân hươu, nấm trắng, nõn rau cải dầu vào nồi đun sôi, trút sang nồi lẩu đun sôi lại là được. Bày các loại gia vị vào bát để chế làm nước chấm.

Yêu cầu thành phẩm:

Món ăn có dinh dưỡng cao, thịt mềm canh ngọt, hợp khẩu vị.

32. LẨU THỊT BÊ NẤU RƯỢU

Nguyên liệu:

Thịt bê và gan, tim, lá lách, bầu dục, sách (dạ dày) bê tất cả khoảng 3000g. Rượu gạo (hoặc rượu nếp): 6 lít. Lạt thử (cây thuốc): 2400g. Qua tử căn (vị thuốc): 1500g. Thiên lý kỵ và áp chưởng thảo (đều là cây thuốc phơi khô, có bán trong hiệu thuốc): 600g. Muối, nước gừng, mì chính v.v... mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Rửa sạch thịt bê, thái mỏng. Các tạng khí (gồm gan, tim, lá lách, thận, sách) rửa sạch đem thái hoa trước, rồi thái miếng mỏng sau.

Cho rượu gạo nếp (nồng độ từ 60^0 đến 80^0 là tốt nhất. Không dùng rượu cũ và rượu nồng độ cao) và các cây thuốc vào nồi nhôm, thả nồi vào trong nồi nước sôi đun cách thuỷ (chú ý không để nước tràn vào nồi rượu) lửa to. Khi rượu sôi và toả mùi thơm thì cho toàn bộ thịt bê và tim, gan, lá lách, bầu dục đã thái sẵn vào trong rượu. Sau khi dung dịch rượu sôi lại một lần nữa, vớt thịt bê và tim gan, lá

lách, bầu dục, sách ra cho muối gừng, mì chính vào nước rượu.

Khi ăn: Vừa ăn thịt vừa uống nước rượu.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt mềm, rượu thơm, mùi vị thơm ngon, dinh dưỡng cao.

33. LẨU RẮN CHIM ĐA ĐA

Nguyên liệu:

Rắn:	1 con (khoảng 1000g)
Chim đa đa:	1 con (500g)
Nấm hương:	100g
Mộc nhĩ:	100g
Gừng sống thái chỉ:	50g
Trần bì thái chỉ:	5g
Hoa cúc:	1 bông
Chân vịt luộc rút xương:	200g

Thịt gà chín thái chỉ:	100g
Xì dầu đậu tương:	100g
Ma ri:	10g
Mỡ lợn:	100g
Rượu trắng:	0,030g
Bột ớt:	50g
Gừng củ:	75g
Hành hoa:	15g
Lòng trắng trứng gà:	1/4 quả
Vỏ quế:	15g
Muối:	15g
Hạt tiêu bột;	0,15g
Nước luộc gà:	0,3 lít

Cách làm:

Cắt tiết rắn, lấy mật, bỏ đầu, lột da (mật rắn để uống với rượu hoặc nước lọc), cho vào chậu nước lạnh.

Lấy một chiếc nồi sành, đổ nước lã vào (1 lít), bỏ quế chi, gừng củ, trần bì thái chỉ vào đun trong khoảng 30 phút. Sau đó vớt rắn đã lột da ở trong chậu nước ra, gỡ bỏ xương rắn (gỡ cẩn thận không được mạnh tay, nếu không xương rắn sẽ bị gẫy, lẫn

vào trong thịt), thái thịt rắn thành những khúc dài 4,5 cm, rồi xé nhỏ thịt rắn theo thớ. Cho xương rắn vào trong một cái túi vải, thả vào trong nồi sành đun khoảng 1 tiếng bằng lửa nhỏ, sau đó lấy vải sạch lọc nước canh, vứt bỏ xương, nước giữ lại làm nước dùng.

Đun nóng nồi nấu (nồi nhôm), cho mỡ lợn (15g), gừng thái chỉ (15g), hành (5g), rượu thực phẩm (10g), nước luộc gà (0,3 lít), chân vịt, nấm hương, mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch vào nồi đun khoảng 15 phút, vớt nấm hương, chân vịt, mộc nhĩ ra thái chỉ.

Đun nóng nồi, đổ mỡ lợn, rượu trắng, nước xương rắn, nấm hương, mộc nhĩ, chân vịt, thịt gà thái chỉ cho muối, xì dầu, mì chính, hồ tiêu, thịt rắn xé nhỏ vào đun sôi, hoà bột nước đổ vào nồi quấy đều cho chín bột rồi trút sang nồi lẩu, bày lên bàn ăn. Bứt cánh hoa cúc bày vào 2 đĩa nhỏ đặt lên bàn.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước trong thơm mùi rượu. Thịt rắn ngon, mềm và thơm.

34. LẨU BA BA VỚI CHÂN GÀ

Nguyên liệu:

Ba ba:	1500g
Chân gà:	20 chiếc
Thịt lợn:	200g
Hành:	2 cây
Gừng:	4 miếng
Thịt chân giò nướng:	50g
Rượu trắng:	5g
Rượu màu:	0,025 lít
Mì chính:	5g
Muối:	50g
Xì dầu:	5g
Mỡ lợn:	25g
Nước thịt:	1,5 lít

Cách làm:

Ba ba chặt đầu, hứng lấy tiết. Đặt nồi lên bếp đun nóng, đổ nước lã vào đun sôi, thả ba ba vào đun khoảng 10 phút thì vớt ra. Dùng dao bài cạo sạch màng đen ở yếm ba ba và 4 chân ba ba, rửa

sạch. Bóc mai ba ba, mổ bụng bỏ ruột, rửa sạch tiết nhớt chặt bỏ móng chân ba ba, rồi chặt ba ba thành 8 miếng. Chân gà bóc màng chặt bỏ móng. Thịt chân giò thái miếng mỏng dài 3 cm, rộng 1,2 cm.

Thả chân gà vào nồi nước nóng, khi sôi thì vớt ra, để ráo nước. Đun nóng nồi, bỏ mỡ, hành cắt khúc, gừng thái miếng, thịt chân giò vào xào, rồi đổ nước thịt, rượu trắng, rượu màu, muối, xì dầu, ba ba vào đun sôi, sau đó bớt lửa, ninh thịt ba ba chín nhừ, lấy môi múc thịt ba ba sang nồi lẩu. Vớt hành, gừng trong nồi nước dùng ra, trút nước dùng sang nồi lẩu, rồi cho thịt chân giò nướng, thịt lợn, chân gà, mì chính vào, đậy vung lại. Đun nồi lẩu sôi khoảng 10 phút là có thể bưng nồi lẩu lên.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt ba ba và chân gà mềm, nước dùng trong thơm mùi rượu.

35. LẨU CANH SỮA

Nguyên liệu:

Gà làm sẵn:	1/2 con (1000g)
Rau cải bắp:	250g

Củ cà rốt:	150g
Hành tây:	150g
Thịt chân giò nướng:	200g
Nấm hương:	250g
Sữa bò:	650g
Nước thịt bò:	1 lít
Muối:	10g
Rượu màu:	0,25 lít
Mì chính:	5g
Bột mì:	100g
Bơ:	50g
Mỡ lợn:	50g

Cách làm:

Cà rốt gọt vỏ, hành tây bóc vỏ, bắp cải rửa sạch, tất cả đều thái chỉ. Thịt chân giò nướng qua, luộc chín, thái chỉ, bày vào khay.

Đun nóng nồi, đổ nước sôi vào, lần lượt thả bắp cải, cà rốt vào luộc chín rồi vớt ra, gắp vào đĩa. Vẫn nồi đang đun nóng, đổ nước sôi vào, thả gà luộc chín, vớt ra để nguội rồi lấy dao lọc thịt thái chỉ bày vào khay.

Đun nóng nồi, cho bơ, khi tan hết thì cho bột mì, xào thơm bằng lửa nhỏ, đến khi quánh lại, xúc ra bát. Đổ tiếp mỡ lợn, hành tây thái chỉ vào nồi phi thơm, rồi cho nước thịt bò, muối, rượu, mì chính, bột mì, quấy đều cho bột tan trong nước. Khi nước bột trong nồi hơi sánh lại, đổ sữa bò vào đun tiếp, rồi trút sang nồi lẩu, cùng bày vào mâm với cải bắp, cà rốt, nấm hương, thịt gà.

Khi ăn: Mỗi người tự gắp những thức ăn mình thích nhúng vào nồi lẩu, có thể ăn với bánh mì.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt gà, thịt lợn mềm, nước lẩu hơi sánh, thơm mùi rượu.

36. LẨU RỒNG PHƯỢNG

Nguyên liệu:

Hải sâm ngâm nước:	4 con (khoảng 1000g)
Gà ri:	khoảng 1000g
Nhân sâm tươi:	75g
Thịt chân giò nướng:	50g

Mì chính:	3g
Rượu thực phẩm:	0,04 lít
Dầu thực vật:	75g
Hành cắt khúc- gừng củ mỗi thứ 10g	
Măng tươi:	50g
Nấm hương ngâm nước:	50g
Nõn rau cải:	10 cây
Nước luộc gà:	1,5 lít
Muối tinh một ít.	

Cách làm:

Gà mổ, rửa sạch, tráng qua nước sôi, rồi lại rửa thêm một lần nước lã. Chần hải sâm qua nước sôi, để ráo nước, thái măng, thịt chân giò thành hình con chì, cắt đôi những chiếc nấm hương to, cạo sạch, gừng đập dập.

Đặt nồi lên bếp, cho mỡ vào, đổ hành, gừng vào phi thơm, sau đó đổ nước luộc gà vào đun sôi, hớt hết bọt trong nồi rồi đổ sang một chiếc nồi to. Đặt chiếc nồi đất to lên bếp, thả thịt gà, hải sâm, nhân sâm vào ninh nhừ, sau đó lấy thịt gà, hải sâm cho vào nồi lẩu đun cồn. Xếp nhân sâm, thịt chân giò, măng và các loại gia vị cùng nõn rau cải lên trên thịt gà. Đổ nước dùng sang nồi lẩu, bưng đặt lên bàn ăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước trắng, vị dịu, thơm ngon, thịt hải sâm mềm, có tác dụng bồi bổ cơ thể.

37. LẨU THỊT SÒ KHÔ

Nguyên liệu:

Thịt sò khô:	500g
Tỏi củ:	50g
Ớt xanh:	4 quả
Rượu thực phẩm:	0,03 lít
Muối:	5g
Dầu trộn rau sống:	50g
Gừng băm nhỏ:	30g

Cách làm:

Tỏi bóc vỏ, giã nát. Ớt xanh bỏ cuống, moi hạt bày vào đĩa.

Sò khô rửa sạch, nhúng vào nước sôi rồi vớt ra ngâm vào nước lọc, sò nguội thì đổ ra để ráo nước,

đựng vào khay, rắc muối, mì chính, tỏi giã, rượu, dầu trộn rau lên trên, trộn đều ướp khoảng 20 phút thì bày vào đĩa.

Đặt vỉ sắt lên trên bếp lò. Khi vỉ nóng thì kẹp sò nướng vàng 2 mặt là được.

Khi ăn: Có thể chọn loại gia vị dùng cho món lẩu tái để chấm sò ăn.

38. LẨU CAY

Nguyên liệu:

Hải sâm, tôm he xương thái miếng. Thịt gà luộc, thịt lợn luộc, thịt thăn lợn, thịt bò, rau cải cúc, miến, măng tươi, chân giò nướng, nước luộc thịt, muối, mì chính, tương ớt, hồ tiêu bột, rượu thực phẩm, tương vừng, đậu phụ nhự, tương hẹ, dầu vừng, xì dầu mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Thái mỏng tất cả các loại thịt. Cải cúc cắt ngắn. Nấm, măng, thịt chân giò thái miếng, miến ngâm cắt ngắn.

Xếp rau cải cúc, miến xuống đáy nồi, xếp thịt thăn lợn lên trên rau, các thứ còn lại xếp xen kẽ theo kiểu xếp phối màu.

Hoà nước luộc thịt với tương ớt, hồ tiêu đun sôi thành canh ớt, rồi tra thêm muối, mì chính, rượu, trút sang nồi lẩu.

Đậy vung nồi lẩu lại, đun sôi, bưng lên bàn ăn.

Bày các loại gia vị vào đĩa con, đặt lên bàn để người ăn tự pha chế gia vị.

Yêu cầu thành phẩm:

Ngọt, cay, trông đẹp mắt. Món ăn hợp với tiết thu đông.

39. LẨU ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Đậu phụ: 500g. Rau cải, miến mỗi thứ: 200g. Thịt lợn luộc, tôm nõn, đậu phụ khô, nước xương, muối, mì chính, xì dầu, hành, gừng băm nhỏ, rượu thực phẩm, đậu phụ nhự, hẹ nghiền, tương ớt, mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Rau cải cắt đoạn, lót xuống đáy nồi lẩu, trên lớp rau cải là miến và tôm nõn, sau đó rải một lớp thịt luộc. Đậu phụ khô ngâm vào nước cho mềm, cắt ngắn, xếp xen kẽ giữa đậu phụ và thịt luộc. Đậu phụ thái miếng con chì, nhúng qua nước sôi, xếp lên trên lớp thịt luộc.

Đun sôi nước, nêm muối, mì chính sau đó trút sang nồi lẩu.

Đun nồi lẩu đến khi cải chín thì bưng đặt lên bàn ăn. Gia vị chấm lẩu do người ăn tự chọn.

40. LẨU CHAY

Nguyên liệu:

Cà rốt:	25g
Măng:	250g
Súp lơ:	250g
Đậu phụ mềm:	500g
Ngọn rau cải:	250g
Cà chua:	250g

Nấm hương:	100g
Mộc nhĩ:	100g
Nước canh sữa đặc:	1 lít
Muối:	15g
Mì chính:	10g
Rượu thực phẩm:	0,025 lít
Hồ tiêu bột:	1g
Dầu lạc:	500g
Mỡ gà:	20g

Cách làm:

Gọt vỏ củ cà rốt, thái khoanh tròn mỏng. Măng thái miếng to, mỏng chiều dài 3cm. Súp lơ tẽ nhỏ. Nhúng cà chua qua nước sôi, bóc vỏ cắt hình thoi. Đậu phụ cắt miếng hình tam giác có cạnh 3cm, rồi lại cắt thành miếng hình thoi, rửa sạch sẽ.

Đun nóng dầu lạc, thả đậu vào rán vàng rồi gắp ra, sau đó nhúng cà rốt, măng, nấm hương, súp lơ qua nước sôi, vớt ra ngâm vào chậu nước lạnh cho nguội bớt.

Đổ canh sữa và các loại thực phẩm vào nồi lẩu tra rượu, nêm muối, mì chính đun tiếp đến khi lẩu

sôi. Sau đó tưới mỡ gà lên, cho rau cải vào là có thể bày lên bàn ăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước lẩu thơm ngọt mùi sữa. Các loại rau xanh tự nhiên.

41. LẨU LA HÁN

Nguyên liệu:

Rau cải, rau đậu mỗi thứ:	350g
Mì ống:	100g
Viên đậu phụ:	250g
Quẩy rán:	90g
Đậu phụ khô:	90g

Rau khô ngâm, măng tươi, rau cải dầu, nấm hương, nấm rơm, măng trúc, mộc nhĩ trắng, mộc nhĩ thường (mỗi thứ 20g).

Nước canh, đậu vàng, muối, mì chính, gừng băm nhỏ, đậu phụ nhự, dầu vừng, xì dầu (mỗi thứ một ít).

Cách làm:

Rau cải rửa sạch thái chỉ. Ngâm mềm rửa sạch các loại nấm, măng, đậu phụ khô, rau khô ngâm, mộc nhĩ, mì ống. Măng tươi, rau cải làn thái miếng.

Lót rau đậu xuống đáy nồi, sau đó xếp rau cải trắng, mì ống, viên đậu phụ, quẩy rán lên trên, rồi xếp tiếp các loại nấm, măng, rau khô ngâm, rau cải làn xếp trên cùng.

Nấu giá đậu vàng thành canh đậu, đổ vào nồi lẩu, đun sôi cho gừng băm, nêm muối, mì chính cho vừa là có thể dùng được.

Gia vị đựng vào các đĩa nhỏ, dùng để chấm ăn

Yêu cầu thành phẩm:

Các loại rau xanh. Nước lẩu trong, thơm, vị ngọt.

42. LẨU RAU

Nguyên liệu:

Khoai tây:	500g
Rau cải trắng:	1000g

Rau hồi hương hoặc dưa chuột: 100g

Cà rốt:	300g
Giá đỗ:	100g (có thể dùng

dưa chuột, mướp đắng, rau cải cúc để thay thế các loại rau trên)

Miến sợi:	400g
Đậu phụ khô:	200g
Đậu phụ:	1000g
Nấm hương:	100g
Hành:	30g
Gừng:	20g
Muối:	0,030kg
Mì chính:	2g
Hạt tiêu bột:	2g
Bột đậu xanh hoà nước:	50g
Mỡ nước:	100g
Nước dùng:	2 lít

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ, cắt miếng. Rau cải và rau hồi hương đều cắt ngắn khoảng 4cm. Giá đậu bóp vụn, hành gừng băm nhỏ, miến đậu phụ khô đem ngâm

nước cho mềm. Cho đậu phụ vào một chiếc bát sạch, bóp nhuyễn với 10g muối, nước bột đậu xanh, hành gừng băm nhỏ.

Đổ nước dùng vào nồi lẩu, tra thêm 20g muối, mì chính, hồ tiêu bột vào đun sôi. Sau đó thả khoai tây vào trước, khoai tây chín thì cho rau cải, rau hồi hương, miến, nấm, đậu phụ khô v.v... vào. Nặn đậu phụ bóp nhuyễn thành viên đậu, đặt lên trên cùng, rồi rưới mỡ lợn vào. Bày nồi lẩu cùng giá đậu vào mâm, người ăn vừa ăn vừa tự phục vụ.

Yêu cầu thành phẩm:

Món lẩu này chỉ dùng các đồ chay, nhưng có vị thơm ngon, là món ăn ngon vào mùa đông.

43. LẨU RAU MÙA ĐÔNG

Nguyên liệu:

Nấm mùa đông, măng mùa đông, rau mùa đông (tức rau khô) mỗi thứ 20g.

Rau cải thìa:	750g
Thịt lợn luộc:	750g

Thịt bò tươi: 750g

Đậu phụ ướp lạnh, tôm nõn, miến sợi, muối, mì chính, hồ tiêu bột, hành củ băm nhỏ, gừng băm nhỏ, đậu phụ nhự, tương hẹ, rau thơm, mắm tôm, xì dầu, dầu vừng, mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Rửa sạch rau cải, chẻ dọc lá. Xắt miếng đậu phụ ướp lạnh. Miến ngâm mềm, măng thái miếng, nấm mùa đông cắt cuống, rửa sạch. Thái mỏng thịt lợn luộc, thịt bò.

Lót rau cải thìa xuống đáy nồi lẩu, sau đó xếp đậu phụ ướp lạnh, miến ngâm, tôm nõn lên trên. Lớp trên cùng là măng, nấm, rau khô.

Đun sôi nước dùng rồi đổ vào nồi lẩu tra thêm gia vị cho vừa.

Đun sôi lẩu, nêm mì chính rồi bày lên bàn ăn. Đựng các loại gia vị vào đĩa nhỏ.

Khi ăn: Nhúng thịt lợn luộc, thịt bò vào nồi lẩu.

Yêu cầu thành phẩm:

Canh thơm ngon, tiết kiệm. Món ăn với các loại thực phẩm ít tốn kém.

44. LẨU KHOAI TÂY- RAU CẢI

Nguyên liệu:

Khoai tây:	500g
Rau cải thìa:	1000g
Rau hồi hương(hoặc dưa chuột):	100g
Cà rốt:	300g
Giá đậu:	100g

(có thể thay thế các loại rau trên bằng dưa chuột, mướp đắng, rau cải cúc).

Miến:	400g
Đậu phụ khô:	200g
Đậu phụ:	1000g
Nấm:	100g
Hành:	30g
Muối:	30g
Mì chính:	2g
Hạt tiêu bột:	2g
Bột đậu xanh hoà nước:	50g
Mỡ nước:	100g
Nước dùng:	2 lít
Gừng:	10g

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ, xắt miếng, rau cải và rau hồi hương rửa sạch, cắt khúc dài 4cm, giá đậu. Hành, gừng băm nhỏ. Miến, đậu phụ khô ngâm nước nóng cho mềm.

Đựng đậu phụ vào một chiếc chậu sạch, cho muối (10g), bột đậu xanh hoà nước, hành, gừng băm nhỏ, bóp nhuyễn, nặn thành viên đậu.

Hoà nước thịt với 20g muối, mì chính, hạt tiêu bột rồi đổ sang nồi lẩu đun sôi cho khoai tây vào nấu chín tới, cho rau cải, cà rốt, rau hồi hương, miến, nấm hương, đậu phụ khô. Sau đó thả viên đậu lên trên. Cuối cùng là rưới mỡ nước. Bày giá đậu và nồi lẩu lên bàn ăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Chỉ dùng các món chay, khẩu vị thơm ngon.

45. LẨU RAU

Nguyên liệu:

Rau cải trắng:	750g
Tôm nõn khô:	100g

Rau thơm:	50g
Mì chính:	10g
Muối:	7g
Mỡ lợn:	50g
Hành củ băm nhỏ:	2g
Nước gừng:	1,5g
Sữa bò:	0,2 lít
Nước dùng (nấu các loại thịt):	3 lít

Cách làm:

Rau cải nhặt rửa sạch, chẻ dọc dài 6,6cm rộng 0,7cm. Tôm nõn ngâm nước nóng cho mềm, rửa sạch, rau thơm nhặt rửa sạch, cắt ngắn khoảng 1,3cm.

Đun nóng mỡ lợn, đổ tôm nõn, hành băm vào xào, sau đó đổ nước canh vào, cho rau cải, muối, mì chính, nước gừng vào đun sôi rồi trút sang nồi lẩu, cho tiếp sữa bò vào đun sôi lẩu, bày lên bàn ăn. Rau thơm cho vào đĩa để lên bàn.

46. LẨU SỐT VANG THỎ

Nguyên liệu:

Thịt thỏ lọc xương:	500g
Thịt chân giò:	250g
Cà chua tươi:	250g
Cà rốt bỏ vỏ:	250g
Khoai tây gọt vỏ:	250g
Muối:	10g
Mỳ chính:	10g
Dầu lạc:	500g
Rượu trắng:	0,50 lít
Mỡ lợn:	50g
Hạt tiêu bột:	0,2g
Hành cắt khúc, gừng thái miếng:	75g

Cách làm:

Thái thịt thỏ, thịt lợn quân cờ 3 cm. Nhúng sơ cà chua qua nước sôi, bóc vỏ ngoài, cắt bỏ đầu núm cà, vắt hạt, thái miếng tam giác, cà rốt khoai tây bổ miếng.

Đổ nước lã vào nồi (1 lít) cho thịt thỏ, thịt lợn vào đun sôi hớt bọt, để sôi kỹ một lát rồi vớt ra rửa sạch bằng nước lọc. Trút nước vừa luộc thịt sang

một nồi khác, đặt nồi vừa đun lên bếp, cho mỡ, hành, gừng vào phi thơm, đổ rượu vào hãm, sau đó đổ nước lã vào (1,25 lít) thả hạt tiêu, hồ tiêu bột, cà chua vào sôi rồi cho thịt thỏ vào. Sau khi đun sôi thì đun nhỏ lửa, hầm nhừ là có thể trút sang nồi lẩu, nêm muối, mì chính vừa ăn.

Đun nóng nồi, đổ dầu lạc vào, lần lượt rán chín khoai tây, cà rốt, khoai chín vàng thì bày vào khay.

Khi ăn: Mỗi người gắp một, hai miếng khoai tây, cà rốt, kẹp với thịt thỏ, thịt lợn trong nồi lẩu ăn kèm với nước canh.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt thỏ mềm, thơm, khoai vàng giòn.

47. LẨU THẬP CẨM NHẬT BẢN

Nguyên liệu:

Tôm tươi: 8 con

Thịt cá trác: 4 khúc

Thịt cá tuyết: 4 khúc

Thịt ngao sò: 4 con

Thịt gà: 100 g

Thịt cá quả: 100 g

Trứng cuốn: 4 miếng

Nấm hương: 100 g

Rau cải trắng, rau chân vịt mỗi thứ: 4 nhánh

Hoa Atisô: 15 g

Đậu phụ khô: 50 g

Hành tây: 8 khúc

Nấm mùa đông: 8 cái

Nước thịt: 0,5 lít

Rượu trắng: 0,050 lít

Xì dầu nhạt: 0,050 lít

Rau câu: 1 miếng

Muối, mì chính.

Cách làm:

Tôm bóc nõn. Chần thịt cá trác, thịt gà, cá tuyết, cá quả vào nước sôi vớt ra để nguội. Hành tây cắt miếng vuông. Ngao sò rửa sạch, bày trứng

cuốn Atisô, đậu phụ khô, rau cải, rau cải cúc... vào khay. Nướng cá tuyết lên ngọn lửa, cho da cá hơi bị cháy. Bày tất cả lên đĩa trên bàn.

Đổ nước thịt, rượu, xì dầu, rau câu, muối, mì chính vào nồi đun sôi, rồi trút sang nồi lẩu.

Đặt nồi lẩu lên bàn, bày các đĩa thực phẩm xung quanh.

Khi ăn: Nhúng các thứ vào nồi lẩu cho chín là được.

48. LẨU TỨ XUYÊN

Nguyên liệu:

Thịt nạc:	150 g
Bầu dục lợn:	150 g
Hành:	150 g
Rau cải:	250 g
Rau cải cúc:	250 g
Đậu xị:	100 g

Ớt bột:	15 g
Rượu thực phẩm:	0,050 lít
Hạt tiêu:	0,05 g
Gừng băm nhỏ:	0,25 g
Mì chính:	0,15 g
Bột đậu hoà nước:	0,2 g
Gan lợn:	150 g
Thịt lươn:	180 g
Lá tỏi non:	150 g
Đậu Hà Lan:	250 g
Rau thơm:	100 g
Tương:	25 g
Xì dầu:	0,050 lít
Muối:	0,15 g
Hành chẻ:	100 g
Giá đỗ:	0,50 g
Nước dùng:	1,5 lít
Mỡ;	150 g

Cách làm:

Thịt nạc, bầu dục, gan, thịt lươn thái thành miếng dài 4 cm, rộng 2,6 cm, dày 0,2 cm, đựng mỗi thứ vào một đĩa, lần lượt trộn với bột đậu hoà

nước. Lá rau cải xé miếng, hành, lá tỏi đập dập, cắt khúc. Xếp hành, lá tỏi, lá rau cải, đậu Hà Lan, rau thơm, rau cải cúc, giá đỗ vào đĩa, đặt lên mâm nghiền nát đậu xị, tương, hoa tiêu.

Để lửa vừa, đổ mỡ lợn vào đun nóng già thì đổ tương, đậu xị, ớt bột, gừng thái nhỏ vào xào kỹ, khi thấy mỡ trong nồi có màu đỏ, thì đổ nước dùng hành hoa thái khúc, giá đỗ, nêm muối tinh, mì chính, xì dầu, rượu vào nồi đun sôi là được. Sau đó đổ một nửa nước dùng vào nồi lẩu, đun sôi và đặt vào bàn ăn, rồi bày tất cả các đĩa nguyên liệu đã làm sẵn vào mâm.

Khi ăn gắp mỗi thứ 1 ít vào bát, vừa ăn vừa nhúng các thứ vào nồi lẩu để chần, vừa tiếp thêm nước dùng, mỡ lợn và bột canh.

Yêu cầu thành phẩm:

Món ăn này đòi hỏi có mùi thơm, cay, mềm, nóng. Thực phẩm vừa chín tới giòn, mềm, ngọt vừa nhúng, vừa ăn, ăn vào mùa đông là thích hợp nhất. Các thứ dùng để ăn có thể tăng giảm tuỳ ý thích của mình.

49. LẨU DÊ SÂM QUY

Nguyên liệu:

Thịt dê:	1000 g
Đẳng sâm:	0,25 g
Đương quy:	0,25 g
Đậu phụ ướp lạnh:	250 g
Mì sợi khô:	100 g
Rau cải cúc:	200 g
Muối:	20 g
Rượu:	0,01 lít
Gừng củ:	0,20 g
Rau hẹ:	0,20 g
Mắm tôm:	0,20 g
Dầu vừng nghiền:	0,15 g
Rau thơm thái nhỏ:	20 g
Tôm nõn ngâm nước:	100 g
Hành hoa cắt khúc:	20 g
Cua biển tươi:	200 g
Thịt hàu tươi:	200 g

Rau cải trắng:	250 g
Tỏi băm nhỏ:	20 g
Dưa muối:	500 g
Nước luộc thịt:	1, 5 lít
Mì chính:	10 g
Xì dầu:	0,015 lít
Óc đậu:	2 miếng
Tương vừng:	20 g
Tương ớt:	20g
Giấm:	0,0015g

Cách làm:

Đổ 0,2 lít nước thịt vào nồi đang đun nóng cùng với một lít nước lã. Bọc đẳng sâm, đương quy mỗi thứ vào một túi vải, thắt chặt miệng túi lại, thả vào nồi. Tiếp thêm hành cắt ngắn, gừng củ, đun sôi bằng lửa to, sau đó đun âm ỉ khoảng 1 tiếng đồng hồ, đổ tiếp toàn bộ nước thịt vào đun sôi.

Dưa thái nhỏ. Thịt dê thái miếng mỏng, mì sợi cắt khoảng 20 cm, đem chần qua nước sôi cho mềm. Rau cải trắng chẻ dọc, nhúng qua nước sôi một lượt. Rau cải cúc rửa sạch, cắt ngắn khoảng

3cm. Cua biển chặt chân, bóc yếm, chặt làm 4 miếng. Cắt đậu phụ thành miếng vuông 1,5 cm lần lượt xếp dưa, rau cải, mì sợi, rau cải cúc, đậu phụ ướp lạnh vào khay đựng rồi bày vào mâm.

Vớt hành, gừng trong nồi ninh ra, đổ nước dùng cùng túi đẳng sâm, đương quy vào nồi lẩu. Thả tiếp cua biển, thịt hàu, tôm nõn, dưa muối vào nồi, đậy vung lại, đun nóng nồi lẩu. Sau đó bày mỗi loại gia vị vào một chiếc đĩa.

Sau khi nồi lẩu sôi, cho muối, mì chính, rượu, thịt dê, mì sợi... Khi thấy miếng thịt chuyển màu thì gắp ra để chấm với các gia vị ăn.

Chần hết số thịt dê xong thì thả rau cải trắng, rau cải cúc, đậu phụ ướp lạnh vào nồi lẩu, đợi sôi lại là được.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước dùng ngọt, thịt mềm, mùi vị thơm ngon. Món ăn mang hương vị thuốc bắc, có tác dụng bồi bổ.

50. LẨU THẦN TIÊN

Nguyên liệu:

Thịt bò:	200 g
Sách bò:	500 g
Óc bò:	50 g
Gan bò:	500 g
Thịt cá tươi:	100 g
Bào ngư tươi:	100 g
Thịt sò biển:	150 g
Hành củ:	200 g
Hạt bồ đào:	2 hạt
Hạt dẻ:	10 hạt
Mì sợi ướt:	250 g
Bột mì:	100 g
Hành tây:	0,50 g
Xì dầu:	0,050 lít
Bột vừng rang:	5 g
Mì chính:	250 g
Táo đỏ:	10 quả

Hạt thông:	30 hạt
Trứng gà:	5 quả
Ớt khô thái chỉ:	100 g
Dầu vừng:	100 g
Hạt tiêu bột:	25 g
Muối:	10 g
Dầu đậu nành:	75 g
Hải sâm ngâm nước:	25 g
Quả ngân hạnh:	20 quả

Cách làm:

Thịt bò thái thành những miếng to mỏng khoảng 3cm. Thả gan bò vào nồi nước sôi nhúng qua một lượt rồi vớt ra, thái miếng dày 0,5cm. Sách bò rửa sạch, nhúng qua nước sôi, cạo sạch lớp màng mỏng, rửa sạch bằng nước lạnh một lần nữa, sau đó thái thành miếng vuông khoảng 3cm. Đánh nát óc bò, viên thành viên to như hạt dẻ. Thịt bào ngưa thái miếng, cá lọc xương thái miếng vuông khoảng 3cm. Thịt bò thái miếng mỏng. Hải sâm thái miếng vuông khoảng 2cm dày 3cm. Thìa là, mì sợi cắt ngắn khoảng 3cm. Hành tây thái miếng dài 3cm. Quả ngân hạnh gọt vỏ, rang cho xanh vỏ

lại. Hạt dẻ luộc chín bóc vỏ, táo bỏ hạt. Đập trứng gà vào bát to, cho bột mì vào nước quấy đều.

Đổ một lớp mỡ vào chảo, bắc lên bếp, trộn đều thịt bò, gan bò, sách bò, viên óc bò thịt cá, bào ngư, sò biển, hải sâm thìa là, hành tây, nấm, hành củ với bột trứng rồi cho vào chảo rán chín, bày vào khay cùng với mì sợi, nhân hạt đào, quả ngân hạnh táo đỏ, hạt dẻ, hạt thông.

Thái nhỏ hành củ, cho dầu vừng, hành củ, hạt tiêu, bột vừng rang, muối, mì chính, dầu đậu nành vào trộn đều lên để sẵn dùng.

Nồi lẩu rửa sạch, rải một lớp hành vừa trộn đều với các thứ xong xuống đáy nồi. Xếp mì sợi và các thực phẩm khác vào nồi theo từng lớp, trên cùng rải ớt khô thái chỉ, rồi đổ nước luộc gà lên, đậy vung lại. Đun lẩu sôi là có thể bưng đặt lên bàn ăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Món ăn với thực phẩm phong phú đa dạng. Vị mát hợp khẩu vị mang hương vị xa xưa của người Triều Tiên.

II. KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN SÚP

1. SÚP YẾN

Nguyên liệu:

Yến:	100 g
Xương (gà, lợn)	2000 g
Gừng củ:	50 g
Hành khô:	50 g
Tỏi khô:	50 g
Vỏ quít:	20 g
Táo tàu:	20 g
Trứng gà:	(4 quả)200 g
Dầu vừng:	50 g
Bóng bì:	50 g
Tôm khô:	50 g
Bột hoàng tinh:	200 g
Quế chi thảo quả:	2 g

Rượu: 50 g

Đường: 30 g

Mùi tàu: 20g

Tiêu, muối, mì chính, xì dầu.

Cách làm:

Xương đập dập ngâm nước muối loãng 5 phút rửa sạch cho vào nước ấm (40°C) đun đến sôi hớt bọt. Hành, gừng, vỏ quýt, hoa hồi, quế chi nướng chín gói vào vải màn cho vào nồi nước dùng, giảm nhiệt cho nước dùng sôi nhỏ thỉnh thoảng hớt bọt, cho tiếp tỏi, tôm, táo tàu, muối vào, sau 2 giờ lọc bỏ bã lấy nước trong, đun sôi nhỏ nêm gia vị, xì dầu, đường, mì chính, mùi tàu.

Yến: Ngâm nước khoảng 10- 12 giờ, nhặt lông, rác..., sau đó rửa sạch bằng nước lạnh, để ráo, ướp rượu, gừng, hấp chín. Bóng bì ngâm nước phèn, tẩy gừng rượu, rửa sạch, vắt khô, thái hạt lựu, ướp tiêu, mì chính, gừng thái chỉ. Trứng gà đánh tan.

Đun nước sôi cho gừng thái chỉ, bóng bì, yến, bột hoàng tinh hoà nước, rót từ từ quấy đều đến khi sánh. Nêm gia vị vừa ăn, sau đó rót trứng đều, tưới ít dầu. Múc vào bát rắc tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trọng, sánh, loãng, yến giòn, bóng không nát. Thơm đặc trưng và ngọt đậm của nước dùng.

2. SÚP BÁNH DÀY

(Món ăn Nhật)

Nguyên liệu:

Bánh dầy:	300 g
Thăn gà:	200 g
Xương lợn:	500 g
Dầu:	30g
Tương ngọt:	20 g
Đường:	30 g

Muối, mỳ chính, xì dầu.

Cách làm:

Xương lợn nấu nước dùng trong. Bánh dầy thái hạt lựu to. Xoa dầu vào khay rồi xếp bánh dầy vào, bỏ lò nướng phồng. Thăn gà thái hạt lựu. Nước dùng lọc sạch đặt lên bếp, pha tương, đường, xì

dầu, mì chính, thả tiếp thăn gà vào đun sôi, hớt hết bọt. Khi ăn múc cả cái lẫn nước ra bát, bày bánh dầy vào đĩa, kèm theo súp.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh dầy phồng, giòn trắng. Thịt gà chín mềm. Nước dùng trong, màu nâu sẫm, nổi mùi tương, vị hơi ngọt đường.

3. SÚP TRỨNG SƠN ĐÔNG

(Món ăn Trung Quốc)

Nguyên liệu:

Trứng gà:	3 quả
Thăn lợn:	200 g
Hành hoa:	20 g
Rau mùi:	30 g
Nước dùng:	2lít

Tiêu muối, mì chính, phẩm xanh, hồng.

Cách làm:

Thăn lợn luộc chín thái hạt lựu. Trứng đập ra ba phần, mỗi phần một quả. Thêm vào mỗi phần nước dùng gấp đôi trứng, nêm vừa muối, mì chính. Một phần pha màu xanh, một phần pha màu hồng. Bôi mỡ vào bát rồi đổ trứng vào hấp, khi chín lấy ra để nguội thái hạt lựu. Bỏ thịt và trứng vào bát rắc mùi, hành hoa thái nhỏ, chan nước dùng sôi đã nêm vừa gia vị, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong, ngọt, trứng không rỗ, màu sắc đẹp: xanh, hồng.

4. SÚP TÔM

Nguyên liệu:

Tôm tươi:	400 g
Bột đao:	100 g
Giò lụa:	100 g
Nấm hương:	15 g

Hành khô:	20 g
Nước dùng:	2 lít
Trứng gà:	(2 quả)100 g
Dầu:	15 g

Tiêu, muối, mì chính, giấm

Cách làm:

Tôm tươi đảo chín (cho chút giấm, muối), bóc vỏ bỏ đầu, thái hạt lựu. Vỏ và đầu tôm cho vào nước dùng đun kỹ lọc lấy nước. Giò lụa thái chỉ, nấm hương ngâm nở, thái chỉ. Bột đao hoà nước, lọc sạch sạn cát. Phi hành thơm, cho nấm, tôm, giò vào đảo qua, cho vào nồi nước dùng đun sôi, nêm vị vừa ăn, cho nấm, tôm, giò vào đun sôi hớt bọt.

Bột đao rót từ từ vào súp, vừa rót vừa quấy tới khi sánh, trứng đánh tươi rót vào súp quấy đều.

Khi múc ra bát rắc hạt tiêu ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh mượt, màu hồng, vị ngọt thơm dậy mùi tôm.

5. SÚP CÁ

Nguyên liệu:

Cá nạc:	500 g
Nước dùng cá:	200 g
Thìa là:	50 g
Nấm hương:	20 g
Bột đao:	100 g
Trứng gà:	(2 quả)100 g
Hành khô:	20 g
Dầu:	50 g
Gừng:	20 g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Cá nạc rửa sạch lọc bỏ hết xương, da, cắt miếng to, ướp muối, tiêu, hành, hấp chín, gỡ lấy thịt, làm tơi thành miếng nhỏ (như lươn, cua). Nấm hương ngâm nở, thái chỉ.

Bột đao hoà nước, rửa sạch sạn, cát bụi. Trứng gà đánh tan. Gừng thái chỉ nhỏ, thìa là thái khúc nhỏ.

Đun nước dùng sôi cho nấm, gừng vào, xuống bột đao từ từ đến sánh. Nêm gia vị, tiêu, muối, mì chính. Đổ trứng vào vừa rót vừa quấy, tưới dầu, cho rau thìa là quấy đều. Múc vào bát rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh, trong. Thơm dậy mùi thìa là, ngọt đậm. Các nguyên liệu phân bổ đều trong súp.

6. SÚP LƯƠN (Dùng lươn)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Gừng:	20 g
Mỡ nước:	50 g
Thịt nạc:	200 g
Trứng gà:	(2 quả) 100 g
Lươn sống:	400 g

Bột đao: 100 g

Lá chanh, tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Lươn làm sạch, ướp gừng băm nhỏ đem hấp chín, gỡ lấy thịt. Thịt lợn luộc chín thái chỉ. Nấm hương ngâm nước cho nở, ngắt chân rửa sạch thái chỉ.

Đun sôi nước dùng, cho thịt lợn, nấm hương, lươn vào đun sôi, hớt hết bọt, xuống bột đao, quấy đều tay cho chín, nêm vừa gia vị. Trứng đập ra bát đánh tan, rót từ từ xuống nồi súp khuấy nhẹ cho nổi vân hoa, cho mỡ nước vào, nêm vừa, múc ra bát, rắc tiêu bột, lá chanh thái chỉ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong, sánh vừa. Nguyên liệu phân bố đều, mùi thơm đặc trưng, không tanh, vị ngọt.

7. SÚP CUA

Nguyên liệu:

Cua bể to (thịt): 500 g

Bột đao: 100 g

Hành khô:	30 g
Nấm hương:	20 g
Trứng gà:	100 g
Hạt sen:	50 g
Dầu:	50 g
Nước dùng:	2 lít
Thịt nạc thăn:	100 g
Tiêu, muối, mì chính, lá chanh.	
Mộc nhĩ:	10 g

Cách làm:

Cua luộc chín gỡ lấy thịt. Thịt nạc luộc chín, thái chỉ. Nấm hương ngâm nở thái chỉ. Mộc nhĩ ngâm rửa sạch thái chỉ. Hạt sen luộc chín. Lá chanh thái chỉ. Bột đao hoà nước.

Đun dầu nóng già, phi thơm hành, thịt cua xào săn. Đun nước dùng sôi cho nấm, mộc nhĩ, hạt sen, cua, thịt nạc, nêm vừa gia vị, rót bột đao xuống từ từ quấy đều tay đến khi sánh, sôi đều, rót trứng vào quấy thành sợi.

Múc vào bát. Ăn nóng, rắc hạt tiêu, lá chanh kèm.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong, sánh, đồng nhất, thơm mùi cua, vị ngọt đậm của thịt.

8. SÚP GÀ

Nguyên liệu:

Bột đao:	100 g
Cổ cánh gà, xương:	500 g
Gà đã sơ chế:	300 g
Trứng gà :	(2 quả) 100 g
Lá chanh, tiêu, muối, mì chính.	
Hành khô:	30 g
Gừng:	20 g

Cách làm:

Thịt gà luộc, thái chỉ, xương lợn, cổ cánh gà rửa sạch, cho vào nước lạnh đun sôi, rồi cho gừng, hành nướng vào, hớt bỏ hết bọt đen, rồi kéo ra

cạnh bếp đun sôi lăn tăn khoảng 3-4 giờ lọc lấy nước dùng trong. Đun sôi nước dùng cho thịt gà vào sôi lăn tăn được một lát thì xuống bột đao đã hoà với nước xương, quấy đều tay cho chín, nêm vừa gia vị. Rót từ từ trứng vào nồi dùng, quấy đều cho nổi vân hoa thị được, bắc xuống, múc ra bát, rắc thêm tiêu bột lá chanh thái chỉ. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong sánh vừa, nguyên liệu phân bố đều, mùi thơm đặc trưng, vị ngọt.

9. SÚP GÀ NẤU KIỂU INĐÔNÊXIA

Nguyên liệu:

Gà mái:	1000 g
Củ cải:	100 g
Trứng gà:	3 quả
Tỏi khô:	30 g
Khoai tây:	400 g

Miến:	100 g
Tỏi tây:	100 g
Hành hoa:	50 g
Hạt mùi:	10 g
Củ sả:	30 g
Bơ:	50 g
Nghệ:	20 g
Cà rốt:	100 g
Cần tây:	100 g
Hành khô:	50 g

Tiêu, muối.

Cách làm:

Gà làm sạch cho vào nồi cùng với 3 lít nước, đun sôi, vớt hết bọt. Cần, tỏi, củ cải, cà rốt rửa sạch cho vào nồi gà đun nhỏ lửa trong một giờ. Khi gà mềm cho hạt mùi, nghệ, sả giã nhỏ. Vớt gà ra để nguội gỡ lấy thịt nạc, thái hạt lựu. Nước dùng lọc sạch, khoai tây thái hạt lựu, rán vàng. Miến ngâm nước cho mềm, cắt khúc. Hành bóc vỏ thái mỏng, xào bơ cho vàng. Thịt, khoai tây, miến, hành

Gừng: 20 g

Tiêu, muối, mỳ chính.

Cách làm:

Bột đao hoà nước lọc sạch sạn cát ba ba chặt cổ, nhúng nước sôi cạo trắng, mổ bỏ mai ruột, lau khô (chú ý không để vỡ ruột) bỏ hết mỡ, bóp gừng giã nhỏ cùng với rượu, đem hấp chín gỡ lấy thịt, thái hạt lựu. Thịt gà luộc chín thái hạt lựu. Nấm hương ngâm nở cắt chân, rửa sạch, thái hạt lựu. Vỏ quýt ngâm luộc kỹ cho hết đắng, thái chỉ vắt khô. Trứng đập ra bát đánh tan. Đun sôi nước dùng thả thịt ba ba, thịt gà, nấm hương vào đun sôi sau đó từ từ rót trứng xuống vừa rót vừa quấy đều tay cho vân hoa nổi lên là được, nêm vừa gia vị, múc ra bát rắc tiêu, vỏ quýt, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong, sánh vừa, không vữa, không tanh, nguyên liệu phân bố đều, mùi thơm đặc trưng, vị vừa ngọt mát.

11. SÚP CUA BỂ VỚI GÀ

(Dùng cua bể với gà)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Bột đao:	100 g
Trứng gà:	(1quả) 50 g
Thịt cua:	200 g
Thăn gà:	100 g

Tiêu, muối, mỳ chính.

Cách làm:

Thăn gà luộc chín, xé nhỏ. Trứng đập ra bát đánh tan. Đun sôi nước dùng cho thịt cua, thịt gà vào đun sôi hớt bỏ bọt, xuống bột đao, quấy đều tay cho chín. Rót trứng từ từ vào nồi nước dùng, quấy đều tay cho nổi vân hoa là được, nêm vừa gia vị, múc ra bát, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong, sánh vừa, không vữa, nguyên liệu trải đều, mùi thơm đặc trưng, không có vị tanh.

12. SÚP BÀO NGƯ VỚI GÀ

(Dùng bào ngư)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Rượu trắng:	50 ml
Thăn gà:	200 g
Trứng gà:	(2 quả)100 g
Nấm hương:	10 g
Bột đao:	100 g
Bào ngư:	100 g
Tỏi khô:	30 g
Đu đủ xanh:	50 g

Tiêu, muối, mỳ chính.

Cách làm:

Bột đao quấy trong nước lọc sạch sạn bụi. Nấm ngâm nở, thái chỉ.

Bào ngư ngâm nước có đu đủ xanh cạo rửa bóp hết màng đen, đem luộc trong nước có tỏi đến khi bấm thấy mềm, vớt ra ướp tiêu, muối, mì chính, rượu hấp chín, thái chỉ. Thịt gà luộc chín thái chỉ.

Đun sôi nước dùng thả thịt gà, bào ngư, nấm vào đun sôi, hớt bọt, rót bột đao từ từ vừa rót vừa quấy tới khi súp sánh, chín bột, nêm vị vừa ăn. Rót trứng (quấy tan) vào khuấy đều. Múc ra bát. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong, các nguyên liệu lơ lửng trong súp, vị ngọt, thơm mùi nấm, gà.

13. SÚP VÂY CUA BỂ

(Dùng vây cua bể)

Nguyên liệu:

Nước dùng: 2 lít

Vây:	50g
Cua thịt:	200g
Trứng:	(2 quả)100g
Bột đao:	100g
Hành khô:	30g

Lá chanh, tiêu bột, muối, mì chính.

Cách làm

Cua luộc gỡ lấy thịt. Bột đao hoà nước lọc sạch.

Vây nhặt rửa sạch, ngâm vào nước lạnh có gừng băm nhỏ, sau đó vớt ra rửa lại cho thật kỹ, cho vây vào liễn, chế ít nước dùng và một củ hành nướng hấp cách thuỷ cho vây chín tới. Trứng đập ra bát đánh tan. Đun sôi nước dùng cho thịt cua, vây vào đun sôi, hớt bỏ bọt. Xuống bột đao, quấy đều cho bột chín. Rót từ từ trứng vào, quấy đều tay cho vân hoa nổi lên là được, nêm vừa gia vị, múc ra bát, rắc tiêu bột, lá chanh, thái chỉ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong, sánh vừa, không vữa, không tanh, nguyên liệu phân bố đều, mùi thơm đặc trưng, vị vừa, ngọt.

14. SÚP LONG TU (Dùng long tu)

Nguyên liệu:

Long tu:	100g
Cua bể:	200g
Dăm bông:	100g
Trứng gà:	100g
Bột sắn lọc:	100g
Nước dùng:	2 lít

Rau mùi, tiêu, muối, nước mắm, mì chính.

Cách làm:

Long tu sơ chế như "Long tu nấu độn", nhưng cắt thái thành hạt lựu.

Cua bể luộc chín gỡ lấy thịt. Dăm bông thái chỉ.

Bột sắn hoà nước lọc sạch.

Đun nước dùng sôi cho thịt cua, dăm bông, long tu vào nêm tiêu muối, mì chính. Xuống bột đao sánh mượt, trứng đánh tan rót từ từ xuống súp, vừa rót vừa quấy. Khi ăn múc vào bát. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Long tu không nhũn nát, các nguyên liệu phân bố đều, súp sánh mượt, vị ngon ngọt.

15. SÚP HẢI SÂM (Dùng hải sâm)

Nguyên liệu:

Hải sâm:	100g
Thăn thịt gà:	200g
Bột sắn lọc:	100g
Nước dùng:	2 lít
Gan gà:	100g
Hành tây:	100g
Trứng gà:	100g
Dầu:	50ml
Hành khô:	20g
Đu đủ xanh:	50g

Vôi tôi, vỏ quýt, nước tro, tiêu, muối, mì chính, nước mắm.

Cách làm:

Hải sâm sơ chế giống món "Hải sâm nấu độn", thái hạt lựu. Gan gà rửa sạch, chần qua thái hạt lựu, thịt gà luộc, thái hạt lựu hoặc xé tơi.

Đun nước dùng sôi cho gà, hải sâm, hành tây (thái mỏng), gan gà, tiêu muối, mì chính, nếm vừa xuống bột đao quấy đều đến khi sánh, súp sôi 2 phút đánh tan trứng, rót từ từ quấy đều. Múc ra bát rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh, mượt, trong, hải sâm mềm, không nát, súp ngọt đậm, thơm.

16. SÚP TRONG CÓ BÁNH MÌ NƯỚNG

Nguyên liệu:

Nước dùng bò:	2 lít
Lòng đỏ trứng gà:	2 quả
Bơ:	50g
Pho mát:	100g

Bánh mỳ:	300g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Bánh mỳ thái khoanh tròn mỏng đường kính 2,5-3cm (như bánh trứng nhện) lòng đỏ trứng đánh tan, trộn với pho mát, bơ, tiêu rồi phết lên bánh mì, bỏ lò nướng vàng giòn. Nước dùng lọc trong, nêm vừa gia vị, múc vào liễn súp thả bánh mì lên trên. Có thể cho vào đĩa kèm súp. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước dùng trong, ngọt màu hổ phách. Bánh mì màu vàng đẹp. Pho mát không chảy.

17. SÚP THỊT VIÊN

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Nước dùng bò:	2 lít
Thịt lợn (bò, gà):	200g
Dầu:	50ml

Hành củ:	30g
Thìa là:	50g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Thịt lợn đem xay nhỏ, trộn đều tiêu, muối, hành củ băm nhỏ xào thơm, bóp đều cho mượt, viên thành quả táo nhỏ. Cho thịt viên vào nước dùng luộc chín vớt bỏ vào liễn súp, rắc thêm thì là thái nhỏ. Nêm tiêu, muối, mì chính vào nước dùng, đun sôi chan vào viên thịt.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước dùng trong, màu hổ phách, thơm ngọt thịt vừa chín không xác, không vỡ.

18. SÚP TRONG KIỂU DUY LIÊN

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Bơ:	50g

Cà rốt:	200g
Hành tây:	100g
Củ cải:	100g
Bắp cải:	300g
Tỏi tây:	300g

Rau mùi, tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Các loại rau, củ gọt vỏ rửa sạch, thái chỉ. Cho bơ vào nồi để nóng, đổ rau vào xào. Khi rau chín đổ tiếp nước dùng vào đun sôi, hớt bọt, để cạnh lò cho rau mềm. Nêm vừa gia vị, múc súp vào liễn trên rắc rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước trong, màu hổ phách, thơm ngọt.

19. SÚP TRONG ƯỚP LẠNH

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Thịt bò bắp:	500g

Xương ống bò:	1000g
Hành khô:	50g
Tỏi tây:	100g
Cà rốt:	100g
Củ cải:	50g

Lá thơm

(mùi tây, húng tây, nguyệt quế): 1 lá

Nụ đinh: 1 cái

Muối tinh.

Cách làm:

Cho thịt, xương vào 4 lít nước lạnh, đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa 3 giờ cho lá quế, nụ đinh, cần tây, tỏi tây, cà rốt, hành nướng, muối, để cạnh lò đun sôi nhỏ lửa trong 1 giờ lọc nước dùng, hớt sạch mỡ, nêm muối, mì chính vừa ăn, để nguội đem ướp lạnh, khi ăn múc súp vào bát nhỏ. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước dùng trong màu hổ phách, không có váng mỡ, ngọt thơm, đặc biệt mát lạnh.

20. SÚP THỊT BÒ VỚI BÁNH MÌ RÁN

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Xương bò:	1000g
Thịt bò:	200g
Bơ:	100g
Bánh mì:	100g
Hành khô:	50g
Su hào:	200g
Cà rốt:	300g
Tỏi tây:	200g

Muối tinh, tiêu, mì chính.

Cách làm:

Xương bò nấu nước dùng trong. Cà rốt, su hào, tỏi tây, thịt bò thái con chì nhỏ. Bánh mì thái bằng 1/4 bao diêm, rán vàng. Hành khô thái mỏng, phi thơm với dầu, cho các nguyêu liệu trên vào xào chín, cho tiếp nước dùng vào, nêm vừa gia vị, ăn nóng kèm với bánh mì rán giòn.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong, màu hổ phách, ngọt vừa ăn, bánh mì rán giòn.

21. SÚP TRỨNG
(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	500g
Trứng gà:	80g

Lá thơm, mì chính, tiêu.

Cách làm:

Đập trứng vào bát, cho muối, mì chính, tiêu và 2 thìa nước dùng nguội vào, quấy đều kỹ.

Đổ trứng vào khuôn đã phết bơ hấp chín, để nguội, cắt hạt lựu.

Cho trứng vào dụng cụ đựng súp. Khi ăn đổ nước dùng vào, rắc lá thơm thái nhỏ, hạt tiêu.

Yêu cầu thành phẩm:

Trứng vàng, nước dùng trong, thơm, ngon ngọt, trứng cắt thái đều, mịn màng, không vữa nát.

22. SÚP TRỨNG GAN GÀ

(Món ăn Hunggari)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Gan gà:	200g
Trứng gà:	100g
Bột bánh mì:	50g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Gan gà băm nhỏ, trộn với trứng, bột bánh mỳ, tiêu, muối, mì chính đều. Đun nước dùng sôi múc từng thìa gan thả vào, khi gan gà nổi, nêm muối, mì chính. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong, gan gà thơm ngon, vị ngọt.

23. SÚP RAU CỦ NHÀ NÔNG

(Món ăn Pháp)

Nguyên liêu:

Khoai tây:	200g
Cà rốt:	50g
Củ cải:	100g
Tỏi tây:	100g
Cần tây:	100g
Bắp cải:	100g
Bơ:	30g
Nước dùng:	1 lít

Muối, mì chính.

Cách làm:

Rau củ sơ chế, rửa sạch, thái mỏng kiểu vảy ốc. Xào qua, thêm muối đảo đều. Đổ nước dùng vào đun sôi, hớt bọt. Rau củ chín nêm vừa muối, mì chính. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu sắc tự nhiên của rau củ. Thơm, vị ngon ngọt, béo ngậy. Rau củ chín, nước trong.

24. SÚP HÀNH CÓ SỮA

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Hành củ:	200g
Bơ:	40g
Bánh mì:	200g
Sữa tươi:	500g
Bột mì:	30g
Pho mát:	50g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Pho mát nạo tơi. Hành thái mỏng.

Đun bơ nóng già, phi thơm hành, cho bột mì vào xào (không để ngả màu), rót sữa vào quấy đều, nêm vừa tiêu, muối, mì chính.

Bánh mì thái miếng mỏng, phết bơ vào pho mát, bày vào các đĩa súp. Khi ăn dội súp lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu trắng, thơm, ngọt béo ngậy sánh, đồng nhất.

25. SÚP HẠT ĐẬU

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Đậu đen:	100g
Xương lợn:	500g
Cần tây:	200g
Dầu ôliu:	30g
Tỏi:	20g

Hành khô: 20g

Tiêu, muối, mì chính, hành.

Cách làm:

Đậu đen rửa sạch, đổ nước vào đun sôi, bỏ nước. Xương rửa sạch, đập dập cho vào cùng với đậu, đổ nước rồi đun sôi, bớt lửa cho sôi nhẹ khoảng 1,5-2 giờ sau đó vớt xương, cho tiếp cần tây thái khúc vào. Khi gần ăn cho hành, tỏi thái mỏng, xào thơm vào, nêm tiêu, muối cho vừa ăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu xạnh hơi đen. Thơm mùi cần, tỏi tây. Vị ngon ngọt. Đậu mềm, nước nhiều hơn cái.

26. SÚP DƯA CHUỘT MUỐI

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Thịt bò II:	200g
Dưa chuột muối:	200g
Tỏi khô:	3g
Hành khô:	5g

Cần tây: 10g

Dầu ôliu: 5g

Tiêu

Chanh quả, tỏi tây, muối, mì chính.

Cách làm:

Thịt bò thái hạt lựu to, ướp tiêu, muối. Hành, tỏi đập dập. Dưa chuột muối thái hạt lựu. Cần, tỏi tây rửa sạch cắt khúc.

Đun dầu nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho thịt vào xào săn, đổ nước (0,7lít) vào đun sôi, bớt lửa cho sôi nhẹ tới khi thịt mềm cho cần, tỏi, dưa chuột, muối, mì chính.

Khi ăn vắt chanh, rắc tiêu vào.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu xanh nhạt, thơm, vị hơi chua, thịt mềm, nước nhiều hơn cái.

27. SÚP NGÔ NON CÓ KEM

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Bắp ngô non:	2000g
Kem tươi:	200g
Bột mì:	100g
Bơ:	100g
Trứng gà:	(3 quả)150g

Tiêu bột, muối, mì chính.

Cách làm:

Ngô non bóc vỏ, sát lấy bột, lõi ngô, thả vào nước dùng đun nhỏ lửa cho chín. Nêm vừa gia vị. Lòng đỏ trứng và kem quấy đều trong liễn súp, rồi dội súp đang sôi vào cho thêm ít bơ. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh mượt, màu vàng, thơm đặc trưng của ngô non béo ngậy.

28. SÚP GẠO CÓ KEM

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Gạo tám:	200g
Bơ:	50g
Trứng gà:	3 quả
Sữa tươi:	300g
Kem tươi:	200g
Bánh mì:	200g

Muối tinh, tiêu bột, mì chính.

Cách làm:

Gạo vo sạch cho vào nồi, đổ nước dùng vào ninh nhừ thành cháo. Khi cháo sánh đem ra nghiền, lấy rây lọc cho mượt, nêm vừa gia vị. Lòng đỏ trứng, sữa, kem đánh đều, dội vào cháo quấy đều. Múc súp vào liễn rắc bánh mì thái hạt lựu rán vàng, cho thêm chút bơ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh mượt, màu trắng vàng, béo ngậy.

29. SÚP KEM HOÀNG HẬU

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Gà lọc xương:	400g
Sữa tươi:	500 ml
Bơ:	50g
Kem tươi:	200g
Trứng:	4 quả

Dầu: 50g

Bột gạo: 200g

Tiêu, muối.

Cách làm:

Gà luộc chín gỡ lấy thịt thăn gà thái hạt lựu, phần còn lại giã hoặc xay nhỏ. Bột gạo (hoặc bột mì tốt) xào bơ cho tỏi không cháy khét. Chế nước dùng gà vào đánh mượt, cho tiếp thịt gà giã vào đun sôi tiếp 30 phút, đem lọc lại. Đặt nồi kem lên bếp, cho thêm sữa tươi đun sôi, hớt bọt, cho lòng đỏ trứng gà và kem tươi quấy đều. Thăn gà thái hạt lựu thả vào nồi súp, nêm vừa tiêu muối, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh mượt, màu trắng ngà, béo ngậy.

30. SÚP ĂNG-ĐA-LU CÓ KEM

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Nước dùng: 2 lít

Sữa tươi: 1,5 lít

Bí đỏ:	1000g
Bơ:	50g
Đường kính:	10g
Bột mì:	100g
Bánh mì:	300g
Tiêu, muối.	

Cách làm:

Bí gọt vỏ, bỏ ruột cắt miếng rửa sạch, cho vào nồi luộc chín bằng nước dùng, nghiền nhỏ lọc kỹ. Hoà sữa tươi, kem, một chút đường nêm vừa tiêu, muối cho vào xoong đun sôi. Bánh mì thái hạt lựu rán vàng bằng dầu khi ăn thả vào súp, rưới thêm bơ ăn nóng. Nếu kem loãng xào bột với bơ cho thêm vào súp để được độ sánh.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh mượt, màu đỏ vàng, béo ngậy.

31. SÚP CẢI SOONG

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Cải soong:	500g

Bột mì:	30g
Bơ:	50g
Kem tươi:	60g
Bánh mì:	100g
Nước dùng:	1 lít
Trứng gà:	80g
Khoai tây:	200g
Tiêu, muối.	

Cách làm:

Khoai tây gọt, rửa sạch, cắt miếng to. Cải soong rửa sạch, cắt ngắn. Ninh nhừ khoai và rau, nghiền nhỏ, lọc bỏ xơ.

Bột mì xào bơ, đổ nước bột khoai, rau vào quấy đều, nêm vừa tiêu, muối.

Khi ăn cho lòng đỏ trứng, kem tươi vào trộn đều.

Bánh mì thái hạt lựu rán vàng rắc lên trên.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp màu xanh. Thơm, ngon, béo ngậy, sánh mượt, đồng nhất.

31. SÚP BẮP CẢI

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Bắp cải:	500g
Nụ đinh:	1g
Thịt vai lợn muối:	100g
Lá quế:	3 lá
Thịt ba chỉ muối:	100g
Cà rốt:	200g
Tỏi tây:	100g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Thịt rửa sạch, luộc chín, hớt bọt, cho nụ đinh, lá quế vào, đun nhỏ lửa.

Cà rốt, bắp cải rửa sạch, thái miếng cho vào nồi thịt hầm nhừ; thịt mềm vớt ra, thái miếng cho vào dụng cụ đựng súp.

Vớt bỏ nụ đinh, lá quế, nêm vừa tiêu, muối, mì chính. Khi ăn dội súp vào thịt, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu xanh, hồng. Thơm, ngon ngọt, đậm đà. Thịt và rau mềm, nước nhiều hơn cái.

33. SÚP NẤU KIỂU GERMAIN

Nguyên liệu:

Đậu Hà Lan hạt:	150g
Dăm bông:	100g
Đậu Hà Lan quả:	400g
Tỏi tây:	100g
Cà rốt:	100g
Nước dùng:	0,7 lít
Hành củ:	50g
Bánh mì:	200g
Bơ:	40g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Đậu hạt ngâm nở, nấu chín.

Hành, cà rốt, tỏi tây thái mỏng, xào qua bơ. Dăm bông thái hạt lựu. Đậu quả thái hạt lựu xào bơ. Cho tất cả vào nồi đậu ninh tiếp cho tới khi chín mềm, đem tán nhỏ, lọc bỏ bã, thêm nước dùng đun sôi, nêm muối, mì chính, bơ vào.

Bánh mì thái hạt lựu rán vàng giòn. Khi ăn rắc tiêu, bánh mì lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu xanh phớt hồng, thơm, ngon ngọt, béo ngậy, sánh mượt, đồng nhất, bánh mì giòn tan.

34. SÚP HOA LƠ

(Món ăn Ba Lan)

Nguyên liệu:

Súp lơ:	200g
Nước dùng:	1lít
Khoai tây:	100g
Bột mì:	30g

Bơ:	50g
Kem tươi:	50g
Thìa là:	20g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Khoai gọt vỏ thái vẩy ốc, rửa sạch; súp lơ thái mỏng tương đương với khoai tây. Cho bơ nóng, cho bột vào xào thơm chế nước dùng vào quấy cho sánh. Súp lơ và khoai xào qua bơ, cho vào súp, nêm muối, mì chính vừa ăn. Khi ăn rót kem vào súp quấy đều, rắc rau thìa là. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh, rau chín mềm, thơm dậy mùi thì là và kem.

35. SÚP RAU CÓ KEM TƯƠI

(Món ăn Hunggari)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Cà rốt:	300g

Cần tây:	100g
Tỏi tây:	100g
Ớt bột:	10g
Kem tươi:	100g
Bột mì:	20g
Giấm:	50g

Muối, tiêu, mì chính.

Cách làm:

Cần, tỏi tây sơ chế sạch, thái chỉ, cà rốt thái chỉ cho vào nước dùng đun sôi, hớt bọt. Đun nóng bơ cho bột mỳ vào cùng với ớt xào vàng đổ nước súp vào quấy mượt, nêm muối, mì chính. Khi ăn tưới thêm kem tươi và giấm. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh, trắng xanh, rau chín mềm, vị ngon.

36. SÚP CÀ CHUA

(Món ăn Ba Lan)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít

Cà chua:	1000g
Hành củ:	100g
Bơ:	100g

Kem tươi, tiêu, muối, mì chính, rau mùi.

Cách làm:

Cà chua rửa sạch, chần qua, bóc vỏ, bỏ hạt, thái hạt lựu. Đun bơ nóng vừa, cho hành thái mỏng vào, cà chua, đảo đều, đổ nước dùng vào đun sôi, hớt bọt, nêm muối, mì chính vừa ăn. Khi ăn đánh nổi kem tươi cho vào quấy đều rắc rau mùi. Ăn nóng kèm với bánh mì nướng, cơm hoặc mỳ luộc.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong hồng đẹp, ngọt, ngậy, hơi chua dịu.

37. SÚP RAU THẬP CẨM

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Thịt bò:	200g

Khoai tây:	150g
Đậu quả:	150g
Bắp cải:	200g
Tỏi tây:	200g
Hành:	50g
Cà chua bột:	50g
Dầu ôliu:	30g
Nước dùng:	1 lít
Muối, tiêu.	

Cách làm:

Thịt bò thái hạt lựu to ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ.

Các loại rau củ sơ chế sạch, thái hạt lựu.

Đun dầu nóng già, phi thơm hành, cho thịt vào xào qua, cho tiếp cà chua bột vào, om cho thịt ngấm, thêm nước dùng cho ngập, đun tới khi thịt mềm nhừ cho tiếp các loại rau củ vào nấu mềm, nêm vừa tiêu, muối.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp màu hồng, thơm, ngon. Nước nhiều hơn cái, các nguyên liệu mềm, nhừ.

38. SÚP SÁNH CÓ KEM BỒ ĐÀO NHA

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Cà chua:	50g
Cà rốt:	100g
Hành củ:	50g
Kem tươi:	50g
Đường:	10g
Cơm:	150g
Bột mì:	40g
Bơ:	30g
Nước dùng:	0,8 lít

Lá thơm, tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Hành, cà rốt sơ chế, thái nhỏ, mỏng. Cà chua bỏ hạt băm nhỏ, bột xào bơ có màu ngà vàng.

Đun bơ nóng già, cho hành, cà rốt vào xào qua, cho tiếp cà chua, bột xào bơ, nước dùng, lá thơm, quấy đều, đun khoảng 10 phút đem tán nhỏ, lọc lấy nước bột.

Đun sôi nước bột, nêm vừa tiêu, muối, đường, mì chính.

Khi ăn cho kem tươi, bơ và cơm vào ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp màu hồng nhạt, ngọt, ngon, béo ngậy, sánh mượt đồng nhất.

39. SÚP BÍ ĐỎ

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Bí đỏ:	1000g
Sữa tươi:	1lít
Bột mì:	50g

Bánh mì:	150g
Đường:	20g
Bơ:	50g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Bí gọt vỏ, bỏ ruột, cắt miếng, luộc chín, tán nhỏ, lọc lấy nước bột, thêm sữa tươi vào.

Bột xào bơ màu vàng ngà, rót nước bí vào quấy đều, đun sôi, nêm vừa muối, đường, mì chính.

Bánh mì thái hạt lựu, rán vàng.

Khi ăn rắc tiêu, bánh mì lên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu hồng đỏ, thơm, ngon, ngọt béo, sánh mượt, đồng nhất.

40. SÚP RAU NẤU VỚI SƯỜN LỢN

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Sườn lợn:	400g

Sắn củ:	100g
Bí đỏ:	100g
Hành củ:	50g
Tỏi khô:	30g
Khoai sọ:	100g
Khoai tây:	100g
Cà chua bột:	50g
Nước dùng:	1 lít
Ngô non:	3 bắp

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Sườn chặt miếng ướp tiêu, muối, hành tỏi băm nhỏ.

Bắp ngô cắt làm 4 hoặc 6. Các loại củ sơ chế, cắt hình móng lợn.

Đun dầu nóng già, cho sườn vào xào săn, cho cà chua bột o cho thịt gần mềm cho tiếp nước và các loại rau củ vào đun mềm. Nêm vừa tiêu, muối, mì chính. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp màu hồng nhạt, ngon, ngọt, thịt và rau mềm, nước nhiều hơn cái.

41. SÚP PARI

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Sữa tươi:	0,5 lít
Kem tươi:	40g
Tỏi tây:	50g
Bột mì:	50g
Khoai tây:	100g
Hành củ:	30g
Nước dùng:	1 lít

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Khoai tây, tỏi tây, hành sơ chế, thái vảy ốc (mỏng) đem xào với bơ, thêm nước dùng đậy vung

đun nhỏ lửa cho mềm, cho tiếp sữa tươi, nêm vừa muối, mì chính.

Bột mì xào trứng gà, rót từ từ nước khoai tây vào, quấy đều cho sánh.

Khi ăn cho kem tươi vào, rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trứng ngà, thơm, ngon, ngọt, béo ngậy, sánh loãng, mượt.

42. SÚP KHOAI

(Món ăn Ba Lan)

Nguyên liệu:

Khoai tây:	300g
Nước dùng:	1lít
Trứng gà:	3 quả
Hành khô:	30g
Thìa là:	30g
Bơ:	50g
Kem tươi:	50g

Bột mì: 100g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Khoai gọt vỏ rửa sạch, thái hạt lựu, đun bơ nóng già phi thơm hành, cho khoai vào xào, đổ nước dùng vào, nêm muối, mì chính.

Bột mì hoà nước cán mỏng, cắt thành miếng nhỏ vuông, luộc chín, thả vào súp khoai, đun sôi. Khi ăn cho kem tươi vào quấy đều, rắc thìa là lên. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh loãng, khoai và mì không nát, vị ngọt béo.

43. SÚP KHOAI CÀ RỐT

(Món ăn Rumani)

Nguyên liệu:

Nước dùng: 2 lít

Khoai tây: 500g

Cà rốt:	500g
Bơ:	20g
Cà chua nghiền:	100g

Muối, tiêu, mì chính, rau mùi, nguyệt quế.

Cách làm:

Cà rốt, khoai tây gọt vỏ, thái hạt lựu, cho vào bơ xào qua, tiếp cho cà chua vào đảo đều, đổ nước dùng vào đun sôi nhỏ đến mềm, nêm muối, mì chính, rắc rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước dùng trong màu hồng, rau chín mềm, nước ngọt, thơm dậy mùi tàu.

44. SÚP KHOAI NGHIỀN

(Món ăn Pháp)

Nguyên liệu:

Tỏi tây:	500g
Khoai tây:	500g
Bơ:	50g

Trứng gà:	80g
Bánh mì:	100g
Kem tươi:	50g
Nước dùng:	1 lít
Sữa tươi:	0,5 lít

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Khoai tây sơ chế cắt miếng, luộc chín, tán nhỏ, thêm nước dùng, sữa đun sôi.

Tỏi tây lấy phần trắng thái mỏng, xào bơ, cho vào nồi súp.

Bánh mì thái hạt lựu, rán vàng.

Đun sôi súp, nêm vừa muối, mì chính.

Khi ăn, đánh lòng đỏ trứng và kem tươi cho đều, dội súp đang sôi vào quấy đều, thêm bơ, rắc bánh mì, tiêu ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trắng, vàng. Thơm dậy mùi tỏi, vị ngon ngọt, béo ngậy. Sánh loãng, mượt bóng, bánh mì giòn tan.

45. SÚP THỊT LỢN NẤU NGÔ NON

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Ngô non:	250g
Thịt lợn nạc:	200g
Cà chua bột:	50g
Hành khô:	30g
Dầu ôliu:	10g
Nước dùng:	0,8 lít

Tiêu, muối.

Cách làm:

Ngô mài (giã), lọc lấy nước bột. Thịt lợn thái hạt lựu ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ 30-60 phút.

Đun dầu nóng già cho thịt vào xào săn, thêm cà chua bột vào om 5 phút, cho tiếp nước dùng đun tới khi thịt mềm, rót nước ngô vào quấy đều, nấu chín, nêm vừa muối.

Khi ăn rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp màu hồng nhạt, thơm, ngọt, ngon, sánh vừa, thịt mềm.

46. SÚP RAU NẤU VỚI THỊT GÀ

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Thịt gà:	200g
Cà rốt:	200g
Bắp cải:	200g
Khoai tây:	200g
Đậu quả xanh:	200g
Cà chua bột:	50g
Dầu ô liu:	30g
Hành khô:	50g
Nước dùng:	1 lít

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Thịt gà thái hạt lựu, ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ 20-30 phút. Các loại rau củ sơ chế, thái hạt lựu.

Đun dầu nóng già, cho thịt vào xào săn thêm chua bột ôm 20 phút, cho tiếp nước dùng đun sôi, cho rau bắp cải vào nấu mềm, nêm vừa muối, mì chính. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp màu hồng nhạt, thơm, ngon, béo.

Nước nhiều hơn cái, thịt và rau củ mềm nhưng không nát.

47. SÚP VIÊN BỌC BỘT

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Thịt nạc vai:	200g
Trứng gà:	3 quả
Bột mì:	100g
Hành củ:	30g
Rau mùi:	20g
Nước dùng:	0,6lít

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Thịt băm (xay) nhỏ ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ, lòng đỏ trứng.

Bột mì, lòng trắng trứng, nước, muối nhào kỹ, cán mỏng 0,5mm, cắt miếng 6x6cm.

Cho thịt vào giữa miếng bạt, gói kín, luộc chín, vớt ra đổ vào dụng cụ đựng súp.

Nước dùng đun sôi, nêm vừa gia vị, khi ăn dội nước vào thịt bọc bột, rắc tiêu, rau mùi thái nhỏ. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Bạt trắng, in rõ nhân thịt. Thơm ngon, ngọt đậm. Đều nhau các viên, không vỡ, nước dùng trong.

48. SÚP CÁ

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Cá nạc: 500g

Cà rốt:	200g
Hành củ:	100g
Tỏi tây:	200g
Cà chua:	500g
Bơ:	50g
Dưa chuột muối:	300g
Thìa là:	50g
Xương cá:	500g
Ớt tươi:	30g
Cần tây:	200g
Chanh quả:	30g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Cá lọc bỏ da, thái miếng, ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ.

Xương cá nấu nước dùng cần, tỏi tây, cà rốt, lọc trong.

Cho cá vào xoong, thêm ít nước dùng nấu chín, kéo ra cạnh bếp.

Cà chua bỏ hạt, một phần thái hạt lựu, một phần đun nhừ tán thành bột.

Dưa chuột thái chỉ.

Đun bơ nóng già, phi thơm hành, cho cà chua bột vào đảo kỹ, thêm nước dùng vào đun sôi, cho tiếp cà chua, dưa chuột, muối, ớt, mì chính.

Khi ăn cho cá vào dụng cụ rồi dội nước dùng vào, rắc thìa là thái nhỏ, hạt tiêu. Ăn kèm với chanh.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp màu hồng, thơm, ngon ngọt, hơi chua cay, không tanh. Nước nhiều hơn cái, cá không nát.

49. SÚP KHOAI NẤU VỚI THỊT BÒ

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Thịt bò:	200g
Bơ:	20g
Khoai tây:	300g
Cà chua:	50g
Hành củ:	20g

Đun dầu nóng già, cho thịt vào xào săn thêm chua bột ôm 20 phút, cho tiếp nước dùng đun sôi, cho rau bắp cải vào nấu mềm, nêm vừa muối, mì chính. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp màu hồng nhạt, thơm, ngon, béo.

Nước nhiều hơn cái, thịt và rau củ mềm nhưng không nát.

47. SÚP VIÊN BỌC BỘT

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Thịt nạc vai:	200g
Trứng gà:	3 quả
Bột mì:	100g
Hành củ:	30g
Rau mùi:	20g
Nước dùng:	0,6lít

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Thịt băm (xay) nhỏ ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ, lòng đỏ trứng.

Bột mì, lòng trắng trứng, nước, muối nhào kỹ, cán mỏng 0,5mm, cắt miếng 6x6cm.

Cho thịt vào giữa miếng bạt, gói kín, luộc chín, vớt ra đổ vào dụng cụ đựng súp.

Nước dùng đun sôi, nêm vừa gia vị, khi ăn dội nước vào thịt bọc bột, rắc tiêu, rau mùi thái nhỏ. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Bạt trắng, in rõ nhân thịt. Thơm ngon, ngọt đậm. Đều nhau các viên, không vỡ, nước dùng trong.

48. SÚP CÁ

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Cá nạc: 500g

Cà rốt:	200g
Hành củ:	100g
Tỏi tây:	200g
Cà chua:	500g
Bơ:	50g
Dưa chuột muối:	300g
Thìa là:	50g
Xương cá:	500g
Ớt tươi:	30g
Cần tây:	200g
Chanh quả:	30g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Cá lọc bỏ da, thái miếng, ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ.

Xương cá nấu nước dùng cần, tỏi tây, cà rốt, lọc trong.

Cho cá vào xoong, thêm ít nước dùng nấu chín, kéo ra cạnh bếp.

Cà chua bỏ hạt, một phần thái hạt lựu, một phần đun nhừ tán thành bột.

Dưa chuột thái chỉ.

Đun bơ nóng già, phi thơm hành, cho cà chua bột vào đảo kỹ, thêm nước dùng vào đun sôi, cho tiếp cà chua, dưa chuột, muối, ớt, mì chính.

Khi ăn cho cá vào dụng cụ rồi dội nước dùng vào, rắc thìa là thái nhỏ, hạt tiêu. Ăn kèm với chanh.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp màu hồng, thơm, ngon ngọt, hơi chua cay, không tanh. Nước nhiều hơn cái, cá không nát.

49. SÚP KHOAI NẤU VỚI THỊT BÒ

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Thịt bò:	200g
Bơ:	20g
Khoai tây:	300g
Cà chua:	50g
Hành củ:	20g

Nước dùng: 1 lít

Cà rốt: 100g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Khoai tây, cà rốt, cà chua sơ chế, thái hạt lựu. Hành thái mỏng. Thịt bò thái hạt lựu.

Đun bơ nóng già, phi thơm hành, cho thịt vào xào qua, cho nước dùng vào đun sôi, bớt bọt. Thêm cà chua vào nấu tới khi thịt gần mềm cho tiếp khoai, cà rốt nấu cho mềm. Nêm vừa tiêu, muối, mì chính. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu hồng vàng, thơm, ngon, ngọt đậm... Nước nhiều hơn cái, thịt và khoai mềm.

50. SÚP THỊT GÀ NẤU NGÔ NON

(Món ăn Nga)

Nguyên liệu:

Ngô non: 1000g

Thịt gà nạc: 300g

Cà chua bột:	50g
Nước dùng gà:	1 lít
Hành khô:	50g
Dầu ô liu:	50g

Tiêu, muối.

Cách làm:

Ngô mài (chà) cho ra tiết bột, thêm nước lọc lấy nước bột ngô.

Thịt gà thái hạt lựu ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ.

Đun dầu nóng già cho thịt gà vào xào, cho cà chua bột vào xào tiếp, đổ nước dùng vào nấu mềm, cho nước bột ngô vào quấy đều, đun sôi, nêm vừa tiêu, muối. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu hồng nhạt, sánh mượt, thơm dậy mùi ngô, ngọt, béo ngậy.

51. SÚP BỘT RÁN GIÒN

(Món ăn Tiệp Khắc)

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Dầu:	100g
Bột mì:	100g
Sữa tươi:	0,2 lít
Trứng gà	(3 quả)150g

Muối, hạt tiêu, mì chính.

Cách làm:

Bột mì, sữa tươi, trứng, muối hoà đặc sền sệt như bạt benhê. Đun dầu sôi già, dùng vợt hứng trên dầu sôi. Rót hạt benhê vào từ từ chảy qua vợt, bột chín nở xốp giòn vàng, vớt ra để ráo mỡ.

Đun sôi nước dùng, nêm muối, mỳ chính vừa ăn.

Khi ăn, bột mỳ rán giòn rắc trên súp ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp ngọt, bột mỳ rắn giòn xốp, thơm ngọt.

52. SÚP ĐẬU TRẮNG

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Đậu trắng tươi:	600g
Trứng gà:	(4 quả) 200g
Dầu:	50g
Bơ:	50g
Sữa tươi:	500g
Kem tươi:	200g
Bánh mì:	200g
Hành củ:	50g
Cà rốt:	50g

Tiêu bột, muối tinh.

Cách làm:

Đậu trắng tươi, cà rốt cho vào nồi luộc chín nhừ (nếu dùng đậu khô phải ngâm nước lã một đêm và với số lượng 1/2) vớt ra để ráo nước nghiền mượt. Hoà thêm nước dùng, sữa tươi vào nước luộc đậu, cùng đậu nghiền quấy đều cho sánh. Đun sôi cho lòng đỏ trứng và kem tươi vào quấy đều, nêm gia vị.

Bánh mì thái hạt lựu, rán giòn bằng bơ. Khi ăn thả vào súp. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu trắng ngà, mượt, đồng nhất, béo ngậy, ngọt và ngon.

53. SÚP KEM TƯƠI

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Kem tươi:	200g
Trứng gà	(2 quả)100g
Đậu Hà Lan hộp:	400g
Bột gạo:	50g
Sữa tươi:	0,5 lít

Muối tinh, tiêu bột.

Cách làm:

Đậu Hà Lan hộp cho vào nước, cho chút muối luộc chín, vớt ra để ráo nước. Bỏ lại 1/3 đậu, còn lại

đem nghiền mượt, lọc qua rây. Hoà nước dùng và sữa tươi nguội vào đậu nghiền quấy đều cho tan đến khi sánh. Nếu còn loãng có thể cho thêm ít bột gạo hoà nước lã lọc qua rây vào súp, bắc lên bếp vừa đun vừa quấy cho chín, nêm vừa tiêu muối. Lòng đỏ trứng với kem tươi cho vào liễn súp đánh nổi rót súp vào quấy đều, thả nốt đậu hạt vào. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh mượt, có màu xanh, trắng, vàng, béo ngậy, ngọt.

54. SÚP THỊT VIÊN BỌC BỘT

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Bơ:	20g
Thịt nạc vai:	300g
Bột mì:	200g
Trứng gà:	2 quả
Hành khô:	30g
Thìa là:	1 mớ

Tiêu, muối.

Cách làm:

Bột mỳ hoà với trứng, thêm chút muối tinh, nhào kỹ thành khối bột mịn. Cán bột thật mỏng, cắt vuông 6x6cm. Thịt lợn xay nhỏ, cho tiêu, muối, hành băm nhỏ xào·thơm, bóp đều. Chia thịt thành từng viên nhỏ gói vào bột. Đun sôi nước bỏ viên thịt vào luộc chín để ráo nước rồi bỏ vào liễn súp. Đun sôi nước dùng, nêmn vừa gia vị múc vào liễn súp, rắc thìa là ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước dùng trong, viên thịt ngon, không vỡ, bạt mỏng, mùi thơm, ngọt vị vừa ăn.

55. SÚP HÀNH VÀ PHO MÁT

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Dầu:	100g
Pho mát:	100g
Bơ:	100g
Hành khô:	50g

Bột mì: 100g

Bánh mì: 300g

Tiêu, muối.

Cách làm:

Hành khô bóc vỏ thái mỏng. Cho bơ, dầu vào chảo phi thơm hành cho bột mì vào xào vàng, chế nước dùng vào quấy đều nêm vừa tiêu muối để sôi 15 phút. Bánh mì thái vuông quân cờ rán vàng. Pho mát cà nhỏ. Múc súp vào liễn, thả bánh mì, rắc pho mát lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước súp màu hơi vàng. Thơm mùi hành, bùi ngậy.

56. SÚP BIA

(Soupes à la Bière)

Nguyên liệu:

Bia: 2 lít

Trứng: 3 quả

Bơ: 30g

Gừng:	20g
Đường kính:	50g
Chanh:	1 quả
Sữa tươi:	0,5 lít
Quế chi:	2 g
Bột mì:	50g
Tiêu muối.	
Rượu Rhum:	20ml

Cách làm:

Cho bia vào xoong cùng đường, quế chi, chanh, gừng, đun sôi. Đập trứng trộn bột mì, sữa tươi, bia, rượu Rhum rót vào xoong quấy đều, đun sôi bột chín, thêm sữa tươi, đun sôi trở lại, cho tiêu muối, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp thơm, béo ngậy, dậy mùi bia và rượu Rhum.

57. SÚP MÌ TƯƠI

Nguyên liệu:

Nước dùng:	2 lít
Mì luộc:	800g
Thịt lợn nạc:	300g
Hành hoa:	100g

Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Thịt lợn luộc trong nước dùng, vớt ra để nguội, thái chỉ. Hành hoa thái nhỏ. Nước dùng thật trong, nêm vừa gia vị, tiêu, muối, mì chính đun sôi. Khi ăn cho mì luộc vào liễn, cho thịt, hành hoa lên trên, múc nước dùng đổ vào súp. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước dùng trong màu hổ phách, mì chín, giòn, không bở.

MỤC LỤC

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
62 Bà Triệu – Hà Nội. ĐT: (84.04). 9439364 - 8229413
Fax: 04.9436024. E-mail: nxbthanhnien@yahoo.com.
Chi nhánh: 270 Nguyễn Đình Chiểu - Quận III TPHồ Chí Minh.
ĐT: (08)9303262

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN LẨU VÀ SÚP

(In lần thứ ba)

LÊ THANH XUÂN

Chịu trách nhiệm xuất bản: MAI THỜI CHÍNH
Biên tập: ĐỨC GIA
Bìa: TRUNG DŨNG
Trình bày: QUỐC CƯỜNG
Sửa bản in: PHAN THẮNG
Liên kết xuất bản:
CÔNG TY VĂN HOÁ PHƯƠNG BẮC
NHÀ SÁCH HƯƠNG THUỶ
Địa chỉ: **24B Hạ Hồi - Hoàn Kiếm - Hà Nội**
ĐT: **8.221480** Fax: **9.425565**

0601 715

Giá: 18.000đ